

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Pavel Procházka

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Předzávodní příprava thajského boxera

Preparation of a Muay Thai fighter

Pavel Procházka

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Základy  
společenských věd se zaměřením na vzdělávání

2017

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Předzávodní příprava thajského boxera vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 4. 2017

.....

podpis

## **Poděkování**

Tímto bych rád poděkoval všem, kteří mi pomohli k vytvoření této bakalářské práce. Největší poděkování patří vedoucímu práce panu PhDr. Martinu Dlouhému Ph.D., který mi poskytl cenné rady při vytváření této práce. Velmi si také vážím spolupráce oslovených zápasníků. V neposlední řadě patří mé poděkování trenérům oslovených klubů.

## **ANOTACE**

PROCHÁZKA, Pavel: *Předzávodní příprava thajského boxera*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2017. 79 stran. Bakalářská práce.

Základem bakalářské práce je popsat a analyzovat předzávodní přípravu thajského boxera. Pozornost je věnována přípravě na amatérské a profesionální úrovni a porovnání jejich specifík.

Teoretická část je členěna do třech kapitol týkajících se tréninkových metod, druhů příprav a druhů tréninků.

Součástí práce je praktická část, ve které autor porovnává tréninkový plán vybraných zápasníků z různých klubů.

Cílem je vyhodnotit ideální předzápasovou přípravu na základě odpovědí respondentů. K získání potřebných dat byla použita metoda dotazníku.

Práce je určena zejména jedincům se závodními ambicemi v thajském boxu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

- Thajský box
- Příprava
- Amatérský zápasník
- Profesionální zápasník
- Metody tréninku
- Trénink

## **ANNOTATION**

The basis of this thesis is to provide a foundation of understanding for the combat sport of Muay Thai. More specifically the focus will be on the preparation of a thai boxer at the amateur level and professional level. The following thesis will compare their similarities and differences in a wide variety of different categories.

A portion of this work is practical, in which the author compares the training routine of selected fighters from different clubs. The objective is to evaluate the ideal thai boxing preparation based on the respondents answers. To obtain the necessary data the questionnaire method was used.

## **KEYWORDS**

- Thai boxing
- Preparation
- Amateur fighter
- Professional fighter
- Training practices

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Problém a cíl práce .....	10
2.1.	Cíl práce.....	10
2.2.	Problém práce .....	10
3	Teoretická část .....	11
3.1.	Vymezení pojmu thajský box .....	11
3.2.	Historie thajského boxu .....	12
3.3.	Počátky thajského boxu u nás .....	13
3.4.	Pravidla thajského boxu .....	14
3.5.	Tréninkové metody .....	17
3.5.1.	Stínový box .....	17
3.5.2.	Nácviky technik s partnerem.....	17
3.5.3.	Údery do tlumiče úderů .....	18
3.5.4.	Cvičný boj se soupeřem.....	18
3.5.5.	Nácviky klinčů .....	19
3.5.6.	Trénink na boxerském pytli .....	19
3.6.	Předzávodní příprava.....	19
3.7.	Druhy přípravy.....	19
3.7.1.	Kondiční příprava .....	20
3.7.2.	Technická příprava .....	20
3.7.3.	Taktická příprava.....	21
3.7.4.	Psychologická příprava.....	22
3.7.5.	Amatérská příprava.....	22
3.7.6.	Profesionální příprava.....	23
3.8.	Porovnání obou skupin zápasníků.....	26

3.9.	Změna hmotnosti v předzápasovém období .....	29
3.9.1.	Redukce váhy v předzápasovém období.....	29
3.9.2.	Zvyšování hmotnosti v předzápasovém období .....	30
3.10.	Druhy tréninků .....	31
3.10.1.	Aerobní (vytrvalostní) trénink.....	31
3.10.2.	Dynamický trénink .....	32
3.10.3.	Silový trénink .....	32
3.11.	Doplňky stravy .....	33
4	Hypotézy.....	36
5	Metody a výzkum práce .....	37
5.1.	Metody získávání a vyhodnocování údajů .....	38
5.1.1.	Metoda dotazníku .....	38
5.1.2.	Typy otázek.....	38
5.1.3.	Místo šetření.....	39
5.1.4.	Výzkumný soubor.....	39
6	Výzkumná část.....	40
7	Diskuze .....	62
7.1.	Verifikace vs. falzifikace hypotéz.....	63
8	Závěry.....	65
9	Seznam použitých informačních zdrojů .....	66
9.1.	Internetové zdroje.....	68
12	Přílohy.....	72



# 1 Úvod

Od nepaměti byly války součástí života lidí. V historii lidstva se setkáváme s mnoha válečnými střety, které vedly k zániku do té doby nejvyspělejších kultur. Ze strachu z vyhlazení se většina národů snažila nalézt co nejefektivnější formu boje, která by se osvědčila a ochránila tamní obyvatele před potenciální hrozbou. Ne všechny styly boje se ukázaly účinnými. Ačkoli osídlování a s tím spojené prolínání se vzájemných kultur, hrálo ve vývoji boje po celém světě podstatnou roli, většina historiků se shoduje na faktu, že ti nejlepší bojovníci přišli z Dálného východu. Ne nadarmo je právě Asie považována za kolébkou všech současných bojových umění, do kterých patří i thajský box. V současné době existuje nespočet druhů bojových sportů, jejichž techniky se do určité míry prolínají. Bojové sporty se od sebe liší převážně zaměřením, ke kterému jsou určeny. Dlouhá léta se vedly spory a debaty o funkčnosti jednotlivých stylů a o jejich konkurenceschopnosti. Na základě výsledků a porovnání se zjistilo, že právě thajský box patří mezi nejúčinnější postojoyé bojové sporty.

Téma bakalářské práce jsem si vybral z oblasti sportu, kterému se naplno věnuji a dále z důvodu aktuálnosti problematiky bojových sportů, jenž v současné době stále více nabývá na popularitě. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Úvod teoretické části je věnován problematice thajského boxu a seznámení se s tímto asijským sportem. Dozvíte se, jakým obtížím musel thajský box čelit při samotném začátku a jaká trnitá cesta vedla ke vzniku prvních klubů thajského boxu v České republice. Zaměřuji se na rozdíly metod tréninkových plánů u profesionálních a amatérských zápasníků, jejich charakteristiku a rozdílnou náročnost, ať už časovou, nebo i finanční. Zabývám se aspekty, jenž ovlivňují průběh předzápasové přípravy. Popisuji rozdíly týkající se stravování při změně hmotnosti, které musí zápasník během přípravy dosáhnout, jaké jsou nejčastější používané metody a prostředky při redukci váhy a jaké naopak při zvyšování hmotnosti. Větší část je věnována redukci váhy, která hraje v přípravě stěžejní roli. Je zde kladen důraz především na správnou životosprávu zápasníka.

Součástí bakalářské práce je praktická část, ve které porovnávám tréninkový plán vybraných zápasníků z různých klubů. Hlavním cílem této práce je na základě odpovědí dotázaných

respondentů vyhodnotit ideální předzápasovou přípravu vedoucí k co nejúspěšnějšímu zvládnutí zápasového období. Oslovení respondenti jsou zkušení závodníci, kteří mají letitou praxi v oboru.

## **2 Problém a cíl práce**

### **2.1. Cíl práce**

Cílem bakalářské práce „*Předzávodní příprava thajského boxera*“ je:

- Popsat a analyzovat předzávodní přípravu thajského boxera.
- Dílčím cílem je analýza přípravy thajského boxera na amatérské a profesionální úrovni a jejich porovnání.

### **2.2.Problém práce**

- Jaký doplněk stravy užívají zápasníci thajského boxu nejčastěji?
- Jaký je hodinový rozdíl v týdenním tréninkovém cyklu mezi amatérskými a profesionálními zápasníky?
- Jaký druh tréninku je pro thajské boxery nejnáročnější?
- Jaká tréninková metoda je pro thajský box podle zápasníků nejvýznamnější?

### 3 Teoretická část

#### 3.1. Vymezení pojmu thajský box

Bojové sporty byly ještě do nedávna pro většinu lidí tabu. Někteří si mysleli, že to je jen bezhlavé mlácení, které si vybírají pouze nevzdělaní lidé. Postupem času se ukázalo, že se jedná o propracovaný způsob boje, ve kterém se daný jedinec rozvíjí po fyzické i psychické stránce. To vedlo k celkovému přehodnocení postoje k bojovým sportům, jenž se tak dostávají do popředí a povědomí lidí především proto, že prostřednictvím nich lze dosáhnout výborné kondiční zdatnosti.

V dnešní době se thajský box řadí mezi sporty, které rapidně nabírají na popularitě, svoji oblíbenost si nachází především u mladé generace, a to především kvůli efektivitě boje. Ačkoli pro většinu lidí je právě samotný boj důvodem k začátku tohoto plnokontaktního sportu, najdou se i tací, kteří nemají zápasnické ambice a sport jim slouží pouze jako zdroj odreagování se od každodenního stereotypu.

Jak již bylo zmíněno, thajský box se řadí mezi plnokontaktní sporty. Medicínský slovník definuje plnokontaktní sporty jako: „*Plnokontaktní sporty jsou individuální nebo kolektivní sporty, ve kterých účastníci používají své části těla určené ke zranění nebo blokování soupeře, načež se sportovci spoléhají na svou fyzickou převahu nad soupeřem*“ (<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Full+Contact+Sport>, 2017-03-11) „*Thajský box neboli Muay Thai je přes 1000 let staré bojové umění, které v boji používá techniky nohou, rukou a paží. Ve starověkých spisech jsou mezi osmi základními zbraněmi thajského boxu uváděny pěsti, lokty, kolena a nohy.*“ (Rebac, 1994, str. 8). Pro své drsné způsoby, plynoucí z využití právě těchto osmi částí těla, si thajský box vysloužil pověst sportu, kde se lámou žebra. V některých pracích se můžeme setkat i s označením „umění osmi končetin“. Thajský box ušel od svých prvních zmínek až do současnosti dlouhou cestu. Z původního domorodého umění, jež sloužilo primárně k obraně před nepřítelem, se stává národní sport, který je nedílnou součástí thajské historie a kultury. Po dlouholeté snaze proniknout na olympijské hry a zařadit se mezi další bojové sporty se v prosinci roku 2016 na základě prozatímního uznání Mezinárodního olympijského výboru pomalu ale jistě otvírají thajskému boxu dveře k vysněnému cíli. V období třech let od tohoto schválení se rozhodne,

zda se thajský box stane oficiálně součástí olympijských her. Není proto vyloučeno, že se v blízké budoucnosti setkáme s thajským boxem i na olympiádě.

### 3.2. Historie thajského boxu

Za datum zařazení thajského boxu mezi oficiální sporty, při nichž jsou striktně stanovena pravidla, je považován rok 1921. Není to tedy ani sto let od prohlášení, že je thajský box oficiálně uznán a splňuje náležité požadavky sportu. Ačkoli se tedy jedná o relativně mladý sport, samotné kořeny sahají až do období vrcholného středověku. První zmínky o tomto asijském stylu boje pocházejí právě z této doby. Ačkoli se nedochovalo mnoho spisů, které by uváděly přesný vznik Muay Thai, existují teorie, které tvrdí, že historie thajského boxu je spjata se stěhováním kmene Thai (v překladu „svobodní“) ve 12. a 13. století našeho letopočtu z provincií Jianxi, Sinchan a Hubei v jižní Číně na dnešním území Thajska. (Rebac, 1994) Právě toto období je charakteristické častým stěhováním národů z důvodu nátlaku, kterému musely tamější národy čelit ze strany mongolských kočovníků. Za jednu z významných událostí v thajské historii je považováno dobytí Ayuddhayu, kdy Barma vydrancovala a srovnala se zemí tehdejší hlavní město, které je dnes nazýváno městem „svatým“ a leží zhruba sto kilometrů od dnešního Bangkoku, písemné památky o počátcích thajské historie tak byly nenávratně zničeny. S nimi nám zmizely i záznamy o počátcích thajského boxu. (<http://www.mt-olomouc.cz/historie-muay-thai/>) Existuje však řada teorií, které se snaží osvětlit, co stojí za vznikem tohoto pradávného umění. V některých spisech se dočteme, že thajský box přišel z Číny jako odvětví čínského boxu v dnešní době známého pod pojmem kung-fu. Jiné prameny na druhé straně tvrdí, že se jednalo o ucelený systém bojových technik, jež měly být dokonalou formou obrany před divokými nájezdnými kmeny. Zprvu byl boj vyučován se zbraněmi, postupem času se vyvinula forma boje, kde zbraně byly nahrazeny částmi těla. *„Holenní kost se stala základem kopí, aby chránila a útočila. Paže se staly zdviženým dvojítm, obranným mečem. Pěst zas bodajícím koncem oštěpu. Loket, to je bitevní sekera, která drtí a rozmačkává; koleno si vysekává obranou cestu. Rychle se mihotající chodidla, to jsou kopí, šípky a nože.“* (<https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost,2017-03-09>) Avšak o stoprocentní validitě těchto teorií se dá polemizovat. Nejstarší historický dokument, který se zmiňuje o Muay Thai, pochází z roku 1560 a líčí souboj mezi thajským princem Naresuonem a barmským následníkem trůnu. Zápas trval několik hodin a skončil smrtí barmského bojovníka, takže

Barmánci poté, co ztratili svého vůdce, ustoupili od svého plánu zaútočit na Thajsko. (Rebac, 1994) K jedné z významných proměn došlo na počátku 18. století za vlády krále Pra-Chao-Sua, přezdívaného Tygr, kdy se odstoupilo od boje holýma rukama a zavedl se boj, při němž měli bojovníci obvázané ruce a předloktí koňskou žíní. Ta měla dvojí účel, jednak sloužila jako ochrana před případným zraněním a jednak fungovala tak, aby protivník ušetřil co možná nejbolestivější rány. Postupem času docházelo k různým úpravám, ale až pár let po první světové válce dochází k podstatným změnám. Obvazy z koňské žíně jsou nahrazeny koženými rukavicemi, původní suspensory (rozumí se chránič genitálii), tvořené převážně z kokosové kůry nebo mořské lastury, byly nahrazeny kovovým chráničem. Jedná se tak o inovaci boxerských pomůcek, které se používají i v současnosti. Thajský box od svého počátku prošel celou řadou změn, a to jak v oblasti pravidel, technik tak i vybavení. Je považován za thajský národní sport, který se však v dnešní době rozšířil do všech koutů světa. (Rebac, 1994)

### **3.3. Počátky thajského boxu u nás**

V České republice existuje celá řada bojových umění a sportů, jedním z nich je bez pochyby umění Muay Thai, u nás známé spíše pod názvem thajský box. Ačkoli první zmínky o tomto východoasijském sportu pocházejí ze 14. století, do České republiky se dostává až krátce po pádu komunistického režimu. Skutečnost, že první oficiální československá škola s výukou thajského boxu byla založena v roce 1991, činí z Muay Thai jeden z nejmladších bojových sportů u nás vůbec. Jelikož se až do pádu železné opony jednalo o dobu, ve které bylo velmi obtížné prosadit nové myšlenky přicházející z okolních zemí, bylo kvůli cenzuře takřka nemožné zpopularizovat sport, jakým byl Thajský box. Tato situace se také odrazila i na jeho vývoji v tehdejší Československu. Po rozpadu komunistického režimu se situace začala vylepšovat, a i přes nesnadné začátky se v 90. letech 20. století našla skupina lidí, kteří se rozhodli tehdejší problematiku bojových sportů změnit. Začali se scházet na otevřených prostranstvích a na základě dostupných videozáznamů, fotografií a shromážděných poznatků z Německa se učili novým technikám. Mezi hlavní představitele, kterým vděčíme za rozvoj Muay Thai u nás, patří současný trenér klubu Hanuman gym Praha Petr Macháček. Díky svému odhodlání rozšířit thajský box i do České republiky se rozhodl kontaktovat prezidenta německého svazu Muay Thai, prezidenta světové kick-boxerské asociace (IKBF) a světové organizace EMTA Deflefa Turnau, který vyhověl všem

Macháčkovým požadavkům. Macháček byl následně pozván do německé školy, aby se učil tomuto asijskému umění. Nejprve obdržel instruktorskou licenci thajského boxu a kick boxingu, následně se tak stal jediným licencovaným a oficiálním trenérem Muay Thai a kick-boxu v Česku od světových organizací IMTA a IKBF. (<https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost/>) Další osobou, která hrála důležitou roli při vzniku thajského boxu v Československu, byl Jan Vávra. Ten v čele s Petrem Macháčkem zakládá v březnu 1991 první československou školu thajského boxu. V nadcházejícím období se tento východoasijský sport dostává do povědomí široké veřejnosti, především díky seminářům, které společně pořádají.

Na dvojici Macháček a Vávra postupem času navázala celá řada trenérů a thajský box se tak rozšířil do celé České republiky. V současnosti je téměř v každém okresu minimálně jeden klub se zaměřením na thajský box. (<http://www.hanumangym.eu>)

### **3.4. Pravidla thajského boxu**

Aby sport mohl být uznán oficiálním sportem, musí splňovat určitá kritéria. Jedním z nich je stanovení přesných pravidel, jež musí závodníci po celou dobu respektovat. Z původního domorodého bojového umění se v případě thajského boxu stává sport na počátku 20. století. V roce 1921 mu byla přiřazena pravidla, která se přetrvala až do dnešní doby.

Jak již bylo zmíněno, thajský box je plnokontaktní sport. Na rozdíl od některých plnokontaktních bojových sportů, kde je dovolen i boj na zemi, se v thajském boxu smí zápasit pouze ve stoje. Pokud se jeden ze zápasníků ocitne jakýmkoli způsobem na zemi, je boj pozastaven. Jako v každém sportu je i v thajském boxu přesně stanoveno, co se smí a co je naopak zakázáno. Mezi povolené techniky patří boxerské údery pěstmi, údery lokty, kopy nohama a koleny. K povoleným technikám patří i tzv. klinč. Tato technika spočívá v tom, že jsou zápasníci v těsné blízkosti a snaží se zasáhnout jeden druhého jakýmkoli úderem, anebo provést povolenou techniku, kterou zápasníka shodí na zem. Vzhledem k těsné blízkosti soupeře jsou nejčastěji užívanými technikami údery lokty a koleny.

Pravidla v thajském boxu jsou upravena a přizpůsobena druhu zápasu. Jedná-li se o profesionální zápas, je boj rozdělen do třech nebo pěti kol po dvou nebo třech minutách. Vždy je proložen minutovou přestávkou mezi jednotlivými koly. V profesionálních

zápasech je pravidlem, že zápasníci nenosí kromě boxerských rukavic a suspensorů žádné jiné chrániče. Oproti tomu amatérské zápasy se odehrávají ve třech kolech po dvou minutách, taktéž s minutovou přestávkou mezi koly. Zápasníci na amatérské úrovni jsou povinni užívat celou řadu chráničů - (suspensor, boxerské rukavice, chránič zubů, chrániče loktů, kolen a holení). V amatérských i v profesionálních zápasech jsou zápasníci rozděleni do několika váhových kategorií (viz tabulka níže).

Samotný zápas se odehrává v boxerském ringu v podobě čtverce o rozměrech 7,5 m na 7,5m. Ring je ohraničen na každé straně třemi provazy. Kromě zápasníků je spolu s nimi v ringu i hlavní rozhodčí, který má za úkol dohlížet na celý průběh tak, aby bylo vše v souladu s pravidly thajského boxu. Okolo ringu jsou další tři rozhodčí, kteří bodují provedené techniky, styl boje, úspěšnost úderů a celkový dojem. Body rozhodčích velmi často rozhodují o výsledku zápasu. V thajském boxu je několik způsobů, jak může být zápas ukončen. U amatérských zápasů je výsledek nejčastěji určen bodovým systémem. Pokud zápasník není schopen do deseti vteřin po obdržení soupeřovy techniky dále pokračovat v boji, je zápas ukončen způsobem KO neboli „knockout“. Dalším způsobem, jak může být zápas ukončen, je technické KO. Tato situace nastává, pokud hlavní rozhodčí objektivně usoudí, že jeden ze zápasníků není schopen pokračovat v boji, a to zejména pokud dojde k vážnějšímu zranění zápasníka. Pokud však jeden ze zápasníků použije zakázanou techniku, která vede k předčasnému konci, dochází k anulování celého zápasu. V případě, že nedojde k předčasnému ukončení zápasu, rozhodují o výsledku bodoví rozhodčí. Ti mohou rozhodnout buď ve prospěch jednoho ze zápasníků, anebo prohlásit zápas za nerozhodný.

Jedinou a zároveň nejvýznamnější asociací u nás je v současné době C.M.T.A. (Česká Muay Thai Asociace). Jedná se o občanské sdružení, které má oficiálně na starosti thajský box v České republice. (<http://www.czechmuaythai.cz/>)



Tabulka 1 – Váhové kategorie

Bantam Weight	-53,52 kg	-118 lbs.
Junior Feather Weight	-55,34	-122 lbs.
Feather Weight	-57,15	-126 lbs.
Light Weight	-61,23	-135 lbs.
Junior Welter Weight	-63,50	-140 lbs.
Welter Weight	-66,68	-147 lbs.
Junior Middle Weight	-69,85	-151 lbs.
Middle Weight	-72,57	-160 lbs.
Super Middle Weight	-76,20	-168 lbs.
Light Heavy Weight	-79,38	-175 lbs.
Super Light Heavy Weight	-82,55	-182 lbs.
Cruiser Weight	-86,18	-190 lbs.
Heavy Weight	-95,00	-209 lbs.
Super Heavy Weight	95+	+209 lbs.

Zdroj Tabulky č. 1 – [www.czechmuaythai.cz](http://www.czechmuaythai.cz)

### **3.5. Tréninkové metody**

Základní organizační formou tréninkového procesu je tréninková jednotka, jejíž uspořádání a obsah jsou základními pilíři přípravy thajského boxera. (Formánek, 2006) Tréninková jednotka se skládá z řady metod a pohybových cvičení, které rozvíjejí zápasnickovy pohybové schopnosti a technické dovednosti. Mimo jiné se skládá i z níže zmíněných pěti tréninkových metod, díky kterým se snáze zvyšuje zápasnickova zdatnost, čímž také dochází k rychlejšímu pokroku. Kvalita úrovně těchto metod je ovlivněna i vybavením, které má závodník během přípravy k dispozici. V základní výbavě by neměl chybět boxerský pytel, tlumič úderů, osobní ochranné vybavení cvičence (chránič holení, chránič zubů, chránič loktů, boxerské rukavice) Bez patřičné výbavy nelze dosáhnout tak efektivní přípravy. (Rebac, 2011)

#### **3.5.1. Stínový box**

Dtoi Lom neboli stínový box je forma boje, kdy zápasník uplatňuje své naučené techniky proti imaginárnímu soupeři. Stejně jako v zápase se zápasník snaží rozdat co největší počet úderů, ve stínovém boxu je taktéž cílem provést nespočet úderů s jediným rozdílem, že rány jsou směřovány nikoli do protivníka, ale do prázdna, v němž je nutné si představit pomyslného bojovníka. Ačkoli se většina začínajících, ale i pokročilých thajských boxerů domnívá, že se jedná o velmi jednoduchou metodu nácviku, opak je pravdou, dokonce i zkušení trenéři se shodují, že je při stínovém boxu zapotřebí dostatek koncentrace a nutné zapojení fantazie. Jinak se totiž ze souboje s imaginárním nepřítelem stává bezpředmětné máchání. Stínový box se nejčastěji používá v úvodní části tréninkové jednotky k dosažení optimální tepové frekvence před nadcházejícím zatížením organismu. (Miňovský, 2006)

#### **3.5.2. Nácviky technik s partnerem**

V thajském boxu je kontakt s protivníkem takřka nenahraditelný. Proto se techniky cvičí ve dvojicích, a to do krytu či rukavic oponenta. Výhodou této metody je, že se rozvíjejí schopnosti obou zápasníků současně, zatímco jeden se zaměřuje na útočné techniky, druhý nacvičuje obranu. Jelikož jsou údery prováděny návazně a systematicky, vytváří se tak systém kombinací, které je pak zápasník schopen využít v reálném boji. Cílem metody nácviku technik s partnerem je tedy osvojení si nových technik a naučení se co nejefektivnějšímu navazování po sobě jdoucích úderů. (Rebac, 1994)

### **3.5.3. Údery do tlumiče úderů**

Lapy, bloky či tlumiče úderů jsou považovány za jedny z nejdůležitějších pomůcek využívaných v thajském boxu. Hrají významnou roli především při rozvoji dynamiky a síly úderů, dále se na nich cvičenci učí přesnosti a kvalitě provedení již osvojených technik. Tato specifická část je nepostradatelnou součástí v tréninkovém procesu thajských boxerů. Techniky jsou taktéž prováděny ve dvojicích. Zatímco jeden z boxerů drží tlumič a udává pokyny, druhý boxer rozdává kombinace ran. Kombinace jsou složeny ze dvou a více na sebe navazujících úderů, které jsou dle potřeby prokládány údery nohou. V předzápasovém období je velmi časté, že je jeden z držitelů lap nahrazen trenérem, což má dvojí efekt, jelikož je cvičenec pod neustálým dohledem, trenér má tak možnost jednak upozorňovat na chyby a jednak udávat přesné pokyny, na co se má zápasník v danou chvíli zaměřit. (Nonnemacher, 2009)

### **3.5.4. Cvičný boj se soupeřem**

Cvičný boj se soupeřem se nazývá také sparring. Jedná se o formu boje, při které si zápasníci zkouší v praxi doposud naučené techniky. Mají tak možnost si vyzkoušet celou řadu úderů, jejich efektivitu, dále si zlepšují obranné i útočné reflexy, rozvíjejí koordinaci pohybu a mnoho dalších prvků, které hrají v zápase roli. Stejně jako je tomu i při zápase, tak i při cvičném boji jsou techniky prováděny ve dvojicích. Ačkoli se to na první pohled nemusí zdát, rozřazování do dvojic má také svůj specifický důvod. V thajském boxu se zápasí ve váhových kategoriích, proto by neměl být mezi sparring partnery zásadní váhový rozdíl. Kromě váhy je pro zápasníky velmi důležitý i osobní styl, kterým se od sebe navzájem liší.

Právě sparringy jsou tím, co odlišuje thajský box od bezkontaktních bojových sportů. Díky tvrdým úderům, které inkasují a zároveň ušetří při cvičném boji, dochází k celkovému rozvoji zápasníka. Je schopen si uvědomit, jakých chyb se v průběhu boje dopouští a jakých se má naopak vyvarovat. Zároveň má možnost si vyzkoušet techniky a jejich funkčnost v praxi na různých soupeřích. Jak již bylo zmíněno, každý ze zápasníků má svůj jedinečný styl, a proto ne na každého funguje to samé. Pro zvýšení efektivitu sparringů je vhodné, aby se mezi sebou zápasníci střídali. Každý souboj je posouvá zase o něco výše a zkušenosti, které získají při cvičném souboji, jsou schopni uplatnit v nadcházejícím zápase. Proto metodu sparringů nelze nahradit žádným jiným cvičením. Ačkoli má být sparring takřka

dokonalou simulací reálného zápasu, musí mít zápasník stále na paměti, že se jedná o tréninkovou metodu a je nutné bojovat s určitou opatrností, aby nedošlo k vážnému zranění. (Gabriel, 2016)

### **3.5.5. Návinky klinčů**

Cvičení boje v klinči je specifická tréninková metoda, při které se zápasník učí obratnosti a technikám v blízkosti soupeře. Podle Akademického slovníku cizích slov (1997) je slovo klinč definováno jako „*vzájemné zaklesnutí jedné nebo obou paží soupeřů.*“ Z toho vyplývá, že tato metoda je prováděna ve dvojicích – se sparringem. (Rebac, 1994)

### **3.5.6. Trénink na boxerském pytli**

Tréninky na boxerských pytlích jsou důležitou součástí kvalitní přípravy thajských boxerů. Podstatou této metody je zdokonalení základních i pokročilých technik, zároveň dochází k rozvoji síly, s čímž souvisí tvrdost úderů. Mimo to se zápasník stává odolnějším vůči úderům. (Rebac, 1994)

## **3.6. Předzávodní příprava**

Předzávodní období je specifické období, které předchází startům na soutěžích, zahrnuje časový úsek několika týdnů a plní zásadní úkol v ročním tréninkovém cyklu k dosažení vysoké sportovní formy. Završením tohoto období je samotný zápas. (Dovalil, 2002).

## **3.7. Druhy přípravy**

Příprava v thajském boxu je alfou a omegou při dosažení vytyčeného cíle zápasníka. Cíle jsou však do jisté míry individuální a cesta, která vede k vrcholu, se u každého zápasníka liší. Někteří mají vidinu stát se nejlepším boxerem všech dob a dosáhnout tak co nejprestižnějšího ocenění, jiným na druhé straně stačí okušení pocitu, kdy je jim po zaznění finálního gongu vítězoslavně zdvižena ruka. Co mají tito a všichni ostatní bojovníci společného je do zajisté velmi náročná příprava, která předchází každému zápasu. Jedná se o dlouhodobý proces, ve kterém se zvyšuje zápasnickova kondice, a hlavně fyzická a psychická zdatnost. Jako snad v každém sportu je mnoho aspektů, které ovlivňují zápasnickovu přípravu. Stejně tak je tomu i v thajském boxu. Mimo jiné je příprava ovlivněna

kategorií, do které zápasník spadá, zda je na amatérské nebo profesionální úrovni. Jedná-li se o profesionálního zápasníka, dostává za odvedený výkon finanční obnos. Amatérský zápasník se danému sportu věnuje naplno, ale bez finančního ohodnocení.

Předzávodní příprava se mimo jiné skládá ze čtyř základních složek kondiční, taktické, technické a psychologické

### **3.7.1. Kondiční příprava**

*„Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti pro potřeby sportovního výkonu. Ve většině sportovních disciplín je výkon v soutěži velmi úzce spjat s rozvojem pohybových schopností“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 78). Kondiční příprava je jednou ze základních složek sportovního tréninku. Hlavním úkolem přípravy je rozvoj pohybových schopností, a to zejména silových, vytrvalostních a rychlostních, v neposlední řadě pak dochází ke zvýšení celkové flexibility jedince. Kondiční příprava je úzce propojena s technickou a taktickou složkou sportovního tréninku. K jejich rozvoji dochází pomocí speciálních tréninkových metod (viz kapitola Tréninkové metody) (Moravec, 2004). K dosažení optimální výkonnosti a zdatnosti zápasníka se do tréninkového procesu kromě tréninkových metod zařazují i jiné pohybové aktivity, například běh. Kondiční příprava je nosným pilířem úspěchu zápasníka, proto je jí ze všech složek věnována v tréninkovém procesu největší pozornost. Vysoké nároky kladené na fyzickou výkonnost thajského boxera vyžadují velmi náročnou a kvalitní přípravu. (Hron, 2010)

### **3.7.2. Technická příprava**

Technická příprava je podle Dovalila definována jako *„Tréninková činnost, která se primárně soustřeďuje na způsob provedení pohybového úkolu (přesnost, rychlost, dosažení cíle atd.).“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 135) Osvojení si základních technik úderů napomáhá sportovcům k dosažení co nejlepších výkonů s vynaložením co nejmenšího úsilí. Tak jako ve všech sportech i v thajském boxu platí, že zvládnutí technik je jednou z hlavních cest k dosažení úspěchu. Jelikož je v thajském boxu dovoleno používat osm částí těla (zmíněno výše v textu), je zapotřebí, aby si zápasník osvojil celou řadu technik s nimi spojených. Technická příprava je velmi důležitou složkou jak pro amatérského, tak i profesionálního zápasníka. U amatérských zápasníků je zapotřebí, aby došlo k upevnění základních technik

a posléze k osvojení technik pokročilých. Na základě jejich opakování si každý zápasník vytváří svůj jedinečný a osobitý styl. Profesionální zápasník pracuje na zdokonalení a detailech.

### **3.7.3. Taktická příprava**

*„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktické řešení.“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 144) Základem pro zvládnutí taktické přípravy je znalost pravidel. Pokud má zápasník nedostatky znalostí v pravidlech, může je svým počínáním nevědomě porušit, což vede až k předčasnému ukončení zápasu ve prospěch soupeře, anebo v případě užití zakázané techniky, k anulování. V jiném případě je v důsledku častého napomínání rozhodčím ovlivněn psychický stav zápasníka a dochází tak ke snížení koncentrace. Během taktické přípravy je velká míra pozornosti věnována problematice, tzn. stylu boje soupeře, tělesným dispozicím, povahovým rysům atd. Aby zápasník mohl přizpůsobit taktiku boje soupeři, je zapotřebí znát jeho styl boje, k čemuž slouží videozáznamy ze zápasů soupeře a jejich následný rozbor. Rozbory provádí buď trenér sám, nebo společně se zápasníkem. K první variantě se přistupuje tehdy, pokud by mělo sledování videa zápasníkem ovlivnit jakýmkoli způsobem jeho psychiku. Cílem rozboru v obou případech je zjistit soupeřovy silné a slabé stránky v rámci užívaných technik, úderů, dále pak specifika soupeře, jeho styl, tělesné dispozice, somatotyp, povahové rysy. Znalost soupeře poskytuje zápasníkovi nespočet výhod. Na základě těchto znalostí se přizpůsobuje předzápasová příprava. Po prostudování soupeře se určuje strategie. Tím se rozumí předem připravený plán jednání v konkrétní situaci. Výše zmíněné se vztahuje zejména k profesionální úrovni. Amatérští zápasníci kladou důraz spíše na obecnou taktiku nežli na taktiku proti konkrétnímu zápasníkovi. Je to proto, že amatérští zápasníci neznají svého soupeře s takovým časovým předstihem, na rozdíl od profesionálních zápasníků.

V průběhu zápasu trenér vyhodnocuje danou situaci a předává rady svému svěřenci, dochází tak k taktickým změnám v průběhu samotného boje. Nakonec je však stejně na zápasníkovi, jakou cestou se vydá. Během zápasu v thajském boxu jsou mezi koly jen minutové přestávky, proto mají závodníci jen minimum času na přehodnocení celé taktiky. Je tedy důležité, aby se taktice věnovalo co nejvíce času právě v předzápasovém období.

#### **3.7.4. Psychologická příprava**

*„Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku orientující se na ovlivňování psychické komponenty sportovního výkonu.“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 151) Jedná se o další významnou složku, které je potřeba se v předzávodní přípravě věnovat. Thajský box se bez pochyby řadí mezi sporty, které jsou po psychické stránce velmi náročné. Zápasníkovo psychické rozpoložení může být ovlivněno mnoha faktory, nejčastějšími příčinami psychického selhání bývá strach z prohry, ze soupeře, ze zranění a jejich následků. S předzápasovým stresem se setkává každý zápasník, vyrovnávání se s ním je však individuální, a ne všichni jsou schopni tento tlak ustát. Někteří volí jako účinnou metodu boje se stresem relaxační cvičení, motivační cvičení a videa. Najdou se i ti, kteří k uklidnění používají meditačních metod.

Stěžejní roli v psychologické přípravě hraje trenér. Ten tráví se svým svěřencem většinu času a má na starost nejen připravit zápasníka po fyzické stránce, ale i ho motivovat a být mu psychickou oporou. Odhodlání a motivace k vítězství je u většiny zápasníků právě tím, co je vede k touze zápasit. Pokud však zápasník není připraven po psychické stránce, není vhodné, aby do zápasu vůbec nastoupil.

Psychika zápasníka, především tedy profesionálního, je mimo jiné ovlivněna i místem konání zápasu. Nervozita předcházející každému zápasu je umocněna okolním tlakem ze strany novinářů anebo diváků. Je proto velmi důležité, aby byl zápasník psychicky vyrovnaný a psychickou složku v žádném případě nepodcenil.

#### **3.7.5. Amatérská příprava**

Amatér je člověk, který nějakou činnost dělá ze zájmu ve svém volném čase jako koníček, tedy nikoli pro peníze jako zaměstnání. (Petráčková, 2001) Přípravě, kdy se závodník daným sportem neživí, tedy nedostává za svůj výkon finanční obnos, se říká amatérská závodní příprava. Závodník v předzápasovém období trénuje velmi intenzivně a tvrdě. Zároveň ale musí zohledňovat situaci, že je amatér a thajský box je pro něj pouze záliba, která, ačkoli jí věnuje většinu svého volného času, není prostředkem obživy. Příprava je tedy do jisté míry ovlivněna časem, který do ní závodník může investovat. Od tohoto faktu se také odvíjí

četnost tréninkové jednotky, která je oproti profesionální přípravě ochuzena o nespočet hodin.

Zaměření tréninkové jednotky v amatérské přípravě bychom mohli rozdělit do několika částí, podle problematiky, kterou se v danou dobu zápasník zabývá. Je třeba podotknout, že se části do jisté míry prolínají. První část je zaměřena na osvojování technik a jejich zdokonalení. K dosažení co nejefektivnějšího výsledku se v průběhu tréninku užívají různé pomůcky a vybavení. Jedná se o boxerské pytle, ochranná vybavení, tlumiče úderů a v neposlední řadě boxerské rukavice. Ačkoli je možné dané techniky trénovat také bez uvedeného vybavení, je všeobecně doporučováno si toto vybavení obstarat. Díky tomu je totiž zápasník schopen zasazovat údery v plné síle a bez zastavení, a to jak v tréninku, tak i v zápase. Mimo jiné se tím zlepšuje kontrola a síla úderu. (Rebac, 1995) Do druhé části lze zařadit cvičení, která zvyšují zápasnickou fyzickou zdatnost. Tě je docíleno pomocí sparringů, ve kterých má závodník možnost si vyzkoušet osvojené techniky v reálném boji proti soupeři. V poslední, vrcholné etapě, přibližně týden před zápasem, se doladují poslední nedostatky a tréninky jsou zaměřeny především na rozvoj kondiční a dynamické zdatnosti. V tomto období se závodník neúčastní sparringů, preventivně, aby nedošlo ke zranění a jednak aby měl co největší motivaci do zápasu. S nacházejícím obdobím zápasu se doporučuje tréninky úplně nevynechat. (Hron, 2008)

V České republice mají amatérští zápasníci možnost se každoročně účastnit amatérských soutěží, jež jsou pořádány asociací C.M.T.A. Ta organizuje každoročně sérii turnajů Mistrovství České republiky v thajském boxu ve všech váhových kategoriích. Vítězové jednotlivých kategorií se stávají Mistry ČR v thajském boxu. (<http://www.czechmuaythai.cz/o-asociaci>)

### **3.7.6. Profesionální příprava**

Profesionál je člověk, který za svou práci pobírá peněžní honorář a je pro činnost v daném oboru kvalifikován buď praxí, anebo odborným vzděláním. (Petráčková, 2001) Přípravě, kdy se zápasník thajským boxem živí (je to tedy jeho zaměstnání), se říká profesionální závodní příprava. Tento druh přípravy se od amatérské přípravy liší především časovou a finanční náročností. Jelikož je thajský box pro zápasníka povoláním, je daný sport brán v jeho hodnotách jako prioritní, nikoli jenom jako záliba ve volném čase. Thajský box je na



našem území stále považován za velmi mladý sport a v České republice se v porovnání s ostatními sporty netěší takové popularitě. Je tedy jen několik málo lidí, které by pouze zápasení v thajském boxu zcela uživilo. Většina zápasníků, kteří jsou považováni za profesionální sportovce, tak má mimo pasivní příjmy ze zápasů i další stálý příjem. Někteří nacházejí uplatnění jako trenéři v klubech, pod kterými zápasí. Jiní využívají svých bojových schopností v bezpečnostních složkách. Aby si zápasník přišel na relativně slušné peníze ze zápasů, musí mít dostatek prostředků ke svému zviditelnění. V této cestě mu pomáhají především sponzoři a příbuzní. Obecně platí, že čím známější a populárnější zápasník je, tím větší honorář za odvedený zápas dostane.

Možnost nastoupit do profesionálního světa thajského boxu se zápasníkovi naskýtá po absolvování několika amatérských zápasů. Není však povinností daný zápas přijmout, zápasník tak i nadále může pokračovat ve své amatérské dráze. Zatímco v České republice nelze po finanční stránce srovnávat thajský box se sporty jako je fotbal či hokej, v Thajsku se naopak jedná o jedno z nejperspektivnějších povolání, zápasník totiž dostává zapláceno za každý zápas, a to bez ohledu na výsledek. Jedinec má tak možnost stát se profesionálním zápasníkem již v útlém věku. (<http://www.muaythaischolar.com/professional-fighter>)

O profesionálních sportovcích je známo, že trénují i několik desítek hodin týdně. Stejně tomu je i u profesionálních zápasníků thajského boxu. Nespočet hodin, které stráví v prostorách tělocvičny, jsou prokládány hodinami dřiny v posilovnách. Vše za jediným účelem, být co nejlépe připraven na blížící se souboj. Významnou roli v přípravě hrají trenéři, kteří kromě realizačních, organizačních a plánovacích činností mají na starosti osobní tréninky zápasníků. Právě četnost osobních tréninků je k dosažení kvalitní přípravy podstatným kritériem a zároveň mimo jiné i tím, co odlišuje profesionálního zápasníka od amatérského, jenž mezitím tráví čas jinými povinnými aktivitami, jako je práce či škola. Oproti kolektivně vedeným tréninkům jsou zápasníci při individuálních trénincích pod neustálým dohledem trenéra, který má tak možnost se po celou dobu tréninku věnovat pouze svému svěřenci. (Sluka, 2007)

S blížícím se zápasem se mění obsah tréninkové jednotky. Je několik aspektů, kterým je nutné přizpůsobit organizační formu tréninkového procesu. Velká část pozornosti je věnována soupeři, proti kterému má dotyčný zápasník nastoupit. Jak již bylo zmíněno, má každý ze zápasníků svůj individuální styl, je tedy nutné přizpůsobit tréninky stylu soupeře

tak, aby byl závodník dostatečně připraven na jeho bojové schopnosti. Pokud je soupeř známý svými tvrdými údery rukama či lokty a zároveň nijak nevyniká v úderech nohama, jsou tréninky zaměřeny především na techniky a kombinace, které umožňují kontrolovat protivníka z dostatečné vzdálenosti. Stejně tomu je i v opačném případě. Pokud je soupeř proslaven svými tvrdými zásahy nohama a nedisponuje údery rukama, jsou tréninky stavěné na zkracování vzdáleností. Soupeř je tedy jeden z hlavních atributů, které ovlivňují přípravu u profesionálních thajských boxerů. (Sluka, 2007)

Tréninkové metody, které se užívají k přípravě na zápas u profesionálních zápasníků, se nesou v podobném duchu jako u amatérských zápasníků, liší se jen v několika málo ohledech. Osobní i týmové tréninky jsou stavěny tak, aby byly pro profesionálního zápasníka co nejefektivnější. V oblasti tréninkových metod zaměřených na rozvoj techniky je u profesionálů věnována pozornost převážně dlouhým kombinacím propojených s útočnou a obrannou taktikou, na rozdíl od amatérů, u kterých je kladen důraz na zlepšení zejména základních technik. Techniky se posléze uplatňují ve cvičném boji. Cílem je, aby zápasník dělal vše automaticky. Stejně jako u amatérů je rozvoj dynamiky, rychlosti a síly úderů taktéž dosahováno pomocí úderů do tlumiče nebo do boxerského pytle.

### **3.8. Porovnání obou skupin zápasníků**

Pro srovnání profesionální a amatérské přípravy nám poslouží tabulka porovnávající průběh třech dnů amatérského zápasníka a tří denní průběh profesionálního zápasníka.

Tabulka 2 – Tří denní průběh amatérského zápasníka

Čas/h	Čtvrtek	Pátek	Sobota
7–8	Snídaně – bílé pečivo, šunka, čaj	Snídaně – mléko vložky	Spánek
8–11	Zaměstnání – psychická či fyzická zátěž	Zaměstnání – psychická či fyzická zátěž	Snídaně – pečivo
			Běh
11–13	Oběd – houskové knedlíky, špenát, omáčka	Oběd – klobása, bramborová kaše	Oběd – kuřecí prsa, vařený brambor,
13–15	Zaměstnání – psychická či fyzická zátěž	Zaměstnání – psychická či fyzická zátěž	Spánek
15–16	Přesun na trénink	Přesun na trénink	Svačina – tvaroh
16–18	Trénink	Trénink	Jiná aktivita
18–19	Přesun z tréninku	Přesun z tréninku	Večeře – chléb, vajíčka, sýr
19–20	Večeře – smažený sýr, krokety, zelenina	Večeře – rybí filé, bramborová kaše	Relaxace
21–23	Relaxace	Relaxace	Relaxace
23–6	Spánek	Spánek	Spánek

Zdroj Tabulky č. 2 – vlastní

Tabulka třídního průběhu profesionálního zápasníka:

Tabulka 3 – Třídní průběh profesionálního zápasníka

Čas/ h	Čtvrtek	Pátek	Sobota
7–8	Snídaně – cereálie, mléko	Snídaně – vejíčka, tmavé pečivo	Spánek
8–9	Běh	Běh	Snídaně – sýr, šunka, tmavé pečivo
9:30 – 11:30	Osobní trénink	Osobní trénink	Plavání
12–13	Oběd – krevety, ryba, kuskus	Oběd – kuřecí prsa, těstoviny, zelenina	Oběd – rýže, vepřové maso, kukuřice
13–15	Masáž	Jiná aktivita	Spánek
15–16	Přesun na trénink	Přesun na trénink	Přesun na trénink
16–18	Trénink	Trénink	Trénink
18–19	Přesun z tréninku	Přesun z tréninku	Přesun z tréninku
19–20	Večeře – kuřecí prsa, rýže	Večeře – sójové boby, vepřové maso	Večeře – losos, vařené brambory
21–23	Relaxace	Relaxace	Relaxace
23–7	Spánek	Spánek	Spánek

Zdroj Tabulky č. 3 – vlastní

Po vzájemném srovnání třídního plánu amatérského a profesionálního zápasníka je zcela zřejmé, že amatérský zápasník má oproti profesionálnímu thajskému boxerovi, co se zápasové přípravy týče, mnoho nevýhod. Z tabulky lze vyčíst, že amatérský zápasník stráví

v zaměstnání ve všedních dnech průměrné osm hodin, zatímco profesionální zápasník tráví svůj čas zlepšováním své fyzické kondice, která se později projeví v zápase. Nedostatek času amatérského zápasníka k přípravě na zápas je hlavním handicapem. Zaměstnání má také nepříznivý vliv na psychickou stránku jedince, jenž tak podstupuje větší psychické napětí. Pokud je zápasník ve špatném psychickém stavu, je ovlivněn celý průběh jeho tréninku. Neúplná koncentrovanost na tréninku způsobuje nižší účinnost cviku až o sedmdesát procent a dochází k vysokému riziku zranění.

Dalšími faktory, které ovlivňují přípravu amatérského zápasníka, jsou finance. Musí se brát v potaz, že amatér nedostává žádné finanční příspěvky od sponzorů a ani žádné peněžní ohodnocení ze zápasů. Jediný příjem tedy činí jeho zaměstnání. Od financí se následně odvíjí četnost tréninků, které jsou zápasníci během přípravy schopni absolvovat. Mimo týmové tréninky, které se konají v odpoledních hodinách, se profesionální zápasník účastní osobních tréninků. Cenová relace osobních tréninků pro širokou veřejnost se pohybuje v řádech několika set korun, což je u každodenního trénování pro amatérského zápasníka neúnosné. Výrazným přínosem osobních tréninků je individualita jedince. Pozornost je soustředěna pouze na zápasníka samotného, jeho tréninkové nasazení musí být tedy maximální.

Zatímco na profesionálního zápasníka je kladen důraz i po této stránce, amatérský zápasník má svobodnější volbu, která ne vždy vede k dobré životosprávě.

### **3.9. Změna hmotnosti v předzápasovém období**

#### **3.9.1. Redukce váhy v předzápasovém období**

Z důvodu váhových kategorií, do kterých jsou zápasníci zařazeni, hraje hmotnost zápasníka v přípravě podstatnou roli. Nejčastější metodou při změně váhy, kterou zápasníci praktikují před blížícím se zápasem, je redukce váhy. Z taktického hlediska je zápasníkům doporučována redukce hmotnosti, a to až o několik kilogramů než nastupovat do zápasu ve své aktuální váhové kategorii se zápasníkem, kterému se podařilo dostat do nižší váhové kategorie. Pokud se zápasníkova standardní váha pohybuje okolo osmdesáti kilogramů a snižuje do váhové kategorie pod 76,20 kg a proti němu nastupuje soupeř, který váží standardně sedmdesát pět kilogramů a taktiku redukce váhy nezastává, je tento zápasník vystaven značné nevýhodě, bude se totiž muset měřit s jedincem, který měl ještě nedávno o

pět kilogramů více. V zápase pak může být tento rozdíl rozhodující. Taktika předzápasové redukce váhy je velmi efektivní a účinná, obnáší nicméně řadu komplikací. Při velkých změnách váhy je zatěžováno zápasníkově tělo natolik, že je oslaben celý organismus, což vede k horšímu výkonu a k nepříjemným zraněním. Při redukci je pro závodníka důležitým aspektem čas. Ideální období, ve kterém je závodník schopen dosáhnout požadované váhy, aniž by to zásadně ovlivnilo jeho připravenost, jsou dva až tři týdny před zápasem. Zápasníci, kteří metodu dlouhodobého hubnutí užívají, drží přísné redukční diety. Velmi populární a funkční dietou je dodržování sacharidových vln. Jedná se o fyzicky a psychicky náročnou metodu, kdy závodník zvyšuje svůj příjem sacharidů v závislosti na počtu dnů, které mu zbývají do zápasu. Aby byl výsledek co nejefektivnější, je vyžadováno přísné dodržování stravovacího plánu. Kromě fyzického a psychického vyčerpání, které je s dietou spojené, se jedná o finančně nákladnou činnost. Ne vždy má ale závodník dostatek času na potřebnou změnu. V takovém případě se jedná o krátkodobou redukci váhy, v níž se zápasníci snaží zredukovat hmotnost v co nejkratší době – řádech několika dnů nebo pouze hodin. Důležitým způsobem pro dosažení nižší hmotnosti je předzápasové odvodňování. Zápasníci navštěvují jeden až dva dny před zápasem saunové prostory. Podobnou funkci má tzv. sauna oblek, ve kterém absolvují tréninky. Tím, že zápasník ztrácí vodu z těla prostřednictvím potu, dochází k rapidnímu úbytku váhy.

Finální měření hmotnosti probíhá den před zápasem nebo přímo v den zápasu, a to pod stálým dohledem rozhodčích. Po úspěšném zredukování hmotnosti na požadovanou hodnotu jsou zápasníci připuštěni k zápasu. Ihned po oficiálním zvážení mají zápasníci tendenci „sníst a vypít vše na co přijdou“ a dohnat tím tak váhový deficit. Jejich hmotnost je následně téměř srovnatelná s hmotností, kterou měli před redukcí.

### **3.9.2. Zvyšování hmotnosti v předzápasovém období**

Závodníci uplatňují metodu zvyšování hmotnosti tzv. „nabírání“, jen velmi zřídka. Většinou se k ní uchylují pouze v případě, že ve své váhové kategorii nemají žádného soupeře. Pokud je zápasník připraven po fyzické a psychické stránce nastoupit do zápasu, volí cestu rychlého nabírání, které mu umožní dostat se do cílené váhové kategorie. V thajském boxu lze po schválení komisí a se souhlasem závodníka nastoupit i do zápasu s těžším soupeřem. Jelikož je zápasník touto variantou do značné míry handicapován, dochází k ní jen zřídka.

Zvyšování hmotnosti v krátkém čase je ovlivněno zejména stravou, ale neméně důležitý je také efektivní trénink, ten nesmí být v rozporu se zvyšováním hmotnosti. Pokud chce zápasník dosáhnout vyšší hmotnosti v co nejkratší době, musí být jeho stravovací plán postaven převážně na příjmu sacharidů. Nejsou tím myšleny rychlé sacharidy jako sušenky, čokolády apod. Tyto potraviny sice váhu zvýší, nikoli však v žádoucí formě. Jedná se tedy hlavně o luštěniny, těstoviny, rýži, cereálie a doplňkové suplementy, které nahrazují jiné potraviny s nižší výživovou hodnotou. Základem svalů jsou bílkoviny, proto je nutné, aby v jídelníčku byla zařazena jídla bohatá nejen na sacharidy, ale i na bílkoviny – maso, mléčné výrobky atd. Po tréninku by se do těla měly dostat co nejrychleji rychlé cukry (fungující jako „dobíječ“ energie), a to v podobě ovoce, jinak si tělo začne brát energii ze svalů a tím dochází k úbytku hmotnosti. V rámci tréninkové přípravy je doporučeno zařazovat cvičení zaměřené na růst svalů, potažmo hmotnosti. Nejefektivnější je posilování velkých svalových partií. Prioritními cviky proto jsou dřepy – posílení dolní části těla, mrtvý tah – komplexní posílení těla, především pak zádočných svalů, bench – press – posílení horní části těla, zejména velkých prsních svalů. Změnou hmotnosti dochází k pozměnění schopností zápasníka, tj. čím je boxer těžší, tím je pomalejší, což je ale kompenzováno větší silou. Na tento fakt si musí zápasník zvyknout ještě v předzápasovém období a naučit se sebou pracovat, proto se musí bezpodmínečně zařazovat k výše zmíněným tréninkům i tréninky thajského boxu.

### **3.10. Druhy tréninků**

V předzávodním období je pro thajského boxera samozřejmě trénink jednou z nejdůležitějších složek přípravy. Existují tři hlavní druhy tréninků, které se během zmiňovaného období prolínají, a to aerobní trénink, dynamický trénink a silový trénink. Každý z nich je specifický svým programem, zaměřením na rozvoj odlišných dovedností zápasníka i časovou náročností daných tréninkových metod.

#### **3.10.1. Aerobní (vytrvalostní) trénink**

*„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu.“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 106)*

Aerobní tréninky jsou zaměřeny na co nejdelší výdrž zápasníka, slouží tedy ke zlepšování jeho vytrvalostních schopností. Nejčastěji se v rámci tohoto druhu tréninku využívá



vytrvalostní běh, ten zvyšuje nejen výdrž, ale i celkovou fyzickou připravenost důležitou pro zápas. Podobný efekt má i jízda na kole. Při aerobním tréninku thajského boxu se využívá specifických tréninkových metod – boxování do aparátů, údery do tlumičů a cvičná forma zápasu. Všechny tři metody jsou při tomto tréninku založeny na opakování technik v co nejdelších časových úsecích. Rozvržení aktivity by mělo tedy vypadat např. takto: tři až pět sérií intenzivního nesilového boxu v intervalech dvou, tří nebo pěti minut, série se prokládají minutovými pauzami. Na stejném principu probíhá i metoda cvičného boje.

### **3.10.2. Dynamický trénink**

Podstatou dynamického tréninku je zlepšování rychlostních schopností zápasníka. Oproti předchozímu druhu tréninku, ve kterém se využíval běh na dlouhé vzdálenosti, v dynamickém tréninku je věnována pozornost intenzivnímu běhu – sprintu. Důraz je tedy kladen na okamžitý výkon. Pro rozvoj dynamiky slouží tréninkové metody – stínový box, boxování do tlumiče úderů nebo boxování do aparátů. Všechny zmíněné aktivity jsou založeny na co nejrychlejší frekvenci úderů ve velmi krátkém časovém úseku. Jedná se o provedení např. osmi sérií co nejfrekventovanějších úderů po dobu dvaceti vteřin, stejně dlouhé jsou i přestávky mezi sériemi. Dynamický trénink na boxerských pytlích odpovídá atletické disciplíně sprint.

### **3.10.3. Silový trénink**

Podle [www.extrifit.cz](http://www.extrifit.cz) (2017) „*Silový trénink zahrnuje užití cvičení s odporem se zaměřením na zvýšení síly. Odpor může pocházet z několika zdrojů, jakými jsou tělesná váha (např. shyby), volné váhy – činky, medicinbal. Každý nástroj je jednoduše prostředkem k lepšímu výkonu v zápase.*“ Z citovaného vyplývá, že se tento druh užívá k rozvoji silových schopností zápasníka. „*Silové schopnosti jsou definovány jako schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí*“. (Perič, Dovalil, 2010, s. 79) Právě silové schopnosti mohou ovlivnit celý průběh zápasu, neboť v plnokontaktních sportech je tvrdost úderu (odvíjející se od síly) tím, co často rozhoduje o výsledku zápasu. Podstatou tréninků zaměřených na rozvoj síly úderů zápasníka jsou metodická cvičení prováděná na boxerských pytlích. Zápasník má za úkol provádět techniky s co největší možnou razancí, čímž se zvyšuje samotná síla úderu. Časové úseky jsou v minutových intervalech s jednotlivými přestávkami mezi sériemi. Při provádění silového tréninku je nutné dbát na dodržování

dostatečně dlouhých přestávek. (Rebac, 1994). Mezi další aktivity, při kterých dochází k rozvoji zápasnickovy síly, lze zařadit silové tréninky v posilovnách. Cvičení v posilovnách jsou nezbytnou součástí pro rozvoj absolutní síly. K dosažení požadovaného efektu je zapotřebí, aby cvičenec zařadil do tréninku nejen cviky s vlastní vahou, ale i cviky vyžadující speciální vybavení – činky, stroje, expandéry. (Zatsiorsky, Kraemer, 2014)

### **3.11. Doplnky stravy**

Doplnky stravy jsou nedílnou součástí předzápasové přípravy mnoha zápasníků. Užívání potravinových suplementů má v obecném slova smyslu pozitivní vliv v rámci tréninkového procesu u sportovců – potažmo u thajského boxu. Existuje mnoho doplňků, které jsou specifické svým složením i účinkem. Alespoň ty nejčastěji užívané a jejich stručnou charakteristiku uvádíme v krátkém výčtu – viz níže:

#### **BCAA**

Větvené aminokyseliny neboli BCAA patří nepochybně k nejčastěji užívaným sportovním doplňkům stravy. Skládají se ze tří hlavních aminokyselin – valin, leucin, izoleucin. Jejichž popularitě se těší zejména pro jejich účinnost a efektivitu. Zápasníci užívají BCAA před výkonem i po výkonu. Plní dvojí funkci, jednak oddalují únavu dostavující se během výkonu a jednak napomáhají budování svalové hmoty. Mimo jiné se BCAA uplatňují při dlouhodobém užívání ke spalování tuků. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2015)

#### **Gainer**

Gainer nebo také sacharido – proteinový koncentrát je často užívaným přípravkem v rámci předzápasového nabírání. Užívání tohoto sportovního doplňku má celou řadu pozitivních dopadů na organismus sportovce. Především zabezpečuje dostatečný energetický příjem po výkonu a zvyšuje objem svalové tkáně. Ovlivňuje také rozvoj síly a tím se zvyšuje i síla zápasnickova úderu. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2015)

## **Iontové nápoje**

Velmi populární a zároveň cenově dostupné jsou iontové nápoje. Nejčastěji užívané jsou ty, které okamžitě doplňují ztracené minerály. Zápasníci užívají iontové nápoje zejména pro jejich efektivitu a zároveň pro jejich cenovou dostupnost. (Mach, 2012)

## **Kreatin**

Jedním z významných sportovních doplňků stravy je kreatin. Podobně jako ostatní doplňky stravy i kreatin má pozitivní vliv na zlepšení silových schopností a zvýšení výkonnosti zápasníka. Ten je tak schopný trénovat s větší intenzitou a kvalitněji v delších časových úsecích. Kreatin také napomáhá k růstu svalové hmoty. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2015)

## **Karnitin**

Užívání karnitinu má celou řadu pozitivních účinků. Napomáhá k získávání energie z tuků, oddaluje nástup únavy a zvyšuje fyzickou výkonnost. Karnitin je mezi zápasníky nejčastěji užíván během redukčního období. (Mach, 2012)

## **Proteinový nápoj**

Hlavní funkcí proteinového nápoje je dodání zvýšeného množství bílkovin do těla. Užívání proteinových nápojů napomáhá thajským boxerům při udržení svalové hmoty. Poskytuje také ochranu již vybudovaným svalům před případným poraněním. (Clark, 2014)

## **Glutamin**

*„Glutamin je nejčtenější aminokyselinou v těle. Největší množství je uloženo ve svalech, ale poměrně velké množství je také v mozku, plicích, krvi a játrech. Slouží jako stavební látka bílkovin, nukleotidů a dalších aminokyselin a je hlavním zdrojem paliva pro buňky, které tvoří imunitní systém.“* (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2015, s. 191) Glutamin patří mezi sportovci k nejvyhledávanějším volným aminokyselinám. Zápasníci užívají glutamin zejména k posílení imunitního systému. Intenzivní trénink podporuje tvorbu oxidačních

látek, které mohou v těle způsobovat komplikace, proto je tedy nutné glutamin do těla doplňovat i uměle. Mimo jiné má tento doplněk pozitivní vliv na samotný výkon sportovce. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2015)

## **4 Hypotézy**

**Hypotéza č. 1:** Předpokládám, že nejpoužívanějším doplňkem stravy u profesionálních i amatérských zápasníků jsou BCAA.

**Hypotéza č. 2:** Předpokládám, že více než 80 % amatérských zápasníků trénuje alespoň o 10 hodin v týdnu méně než zápasníci na profesionální úrovni.

**Hypotéza č. 3:** Předpokládám, že více než 60 % zápasníků označí dynamický druh tréninku za nejnáročnější.

**Hypotéza č. 4:** Předpokládám, že více než 70 % zápasníků jako nejvýznamnější tréninkovou metodu zvolí metodu cvičného boje se soupeřem.

## **5 Metody a výzkum práce**

Mým cílem je seznámit čtenáře s obecnou problematikou zápasové přípravy thajského boxera, strukturou tréninku a s optimálními kroky, které se týkají stravovacího režimu zápasníka a tréninkového plánu. Práce je dále zaměřena na správnou životosprávu, doplňky stravy, které přispívají k podání lepšího výkonu, a ostatní faktory ovlivňující připravenost do zápasu. Součástí práce je výzkum, který slouží ke zlepšení výkonnosti a efektivity předzápasové přípravy u lidí se zápasnickými ambicemi. Na základě odpovědí dotázaných zápasníků lze vyvodit ideální přípravu, která má dopomoci k důležité cestě za vítězstvím. Aby byl výsledek studií co nejvěrohodnější, byli mezi respondenty zahrnuti i zápasníci nejvyšších možných kvalit, kterých lze v tomto sportu dosáhnout. Škála oslovených zápasníků je tvořena jak kvalitními amatérskými závodníky, tak i mnohonásobnými mistry České republiky, mistry světa, mistry Evropy. Díky tomuto výzkumu můžeme přiblížit problematiku i lidem, kteří doposud neměli žádné předchozí zkušenosti s tímto sportem.

## **5.1. Metody získávání a vyhodnocování údajů**

K získání potřebných dat byla použita kvantitativní metoda dotazníku. Na základě odpovědí dotázaných respondentů lze vyvodit ideální předzápasovou přípravu. Odpovědi jsou znázorněny do grafů a jsou doplněny slovním komentářem. Dotazník se skládá z otevřených i uzavřených otázek.

### **5.1.1. Metoda dotazníku**

Jednou z nejpoužívanějších kvantitativních výzkumných metod je metoda dotazníku. Podstatou je zjištění informací od respondenta, formou písemných odpovědí na položené otázky. Odpovědi musí korespondovat s požadovaným cílem výzkumu, který je stanoven předem.

Při vyplňování dotazníku mohou zůstat respondenti v anonymitě. Je možné oslovit velké množství respondentů v poměrně krátké době. Respondenti si mohou své odpovědi pečlivě promyslet a nemusí se za ně stydět.

Respondent nemusí zcela pochopit otázku a výsledky mohou být zkreslené, v tom případě může nastat problém. Otázky musí být srozumitelné, aby se těmto problémům předešlo. Délka dotazníku by měla být také adekvátní. (Gavora, 2010)

### **5.1.2. Typy otázek**

Druh otázek se rozlišuje podle míry otevřenosti. Základní dělení je na otevřené, uzavřené, případně polouzavřené. Všechny tyto varianty jsou použity v dotazníku, který byl sestaven pro tento výzkum.

Otevřené otázky dávají respondentovi volný prostor pro vyjádření. Nevýhodou je velice obtížné vyhodnocování. (Skutil, 2011)

Uzavřené otázky dávají respondentovi určitý počet předem připravených odpovědí, se kterými má možnost různě manipulovat. Příkladem jsou otázky s možností odpovědí ano/ne.

### **5.1.3. Místo šetření**

Výzkumné šetření probíhalo ve třech různých klubech se zaměřením na thajský box. Jednalo se o Prahu a o okresní město Mladou Boleslav. V obou zmiňovaných městech se nachází dlouholetá centra bojových umění.

### **5.1.4. Výzkumný soubor**

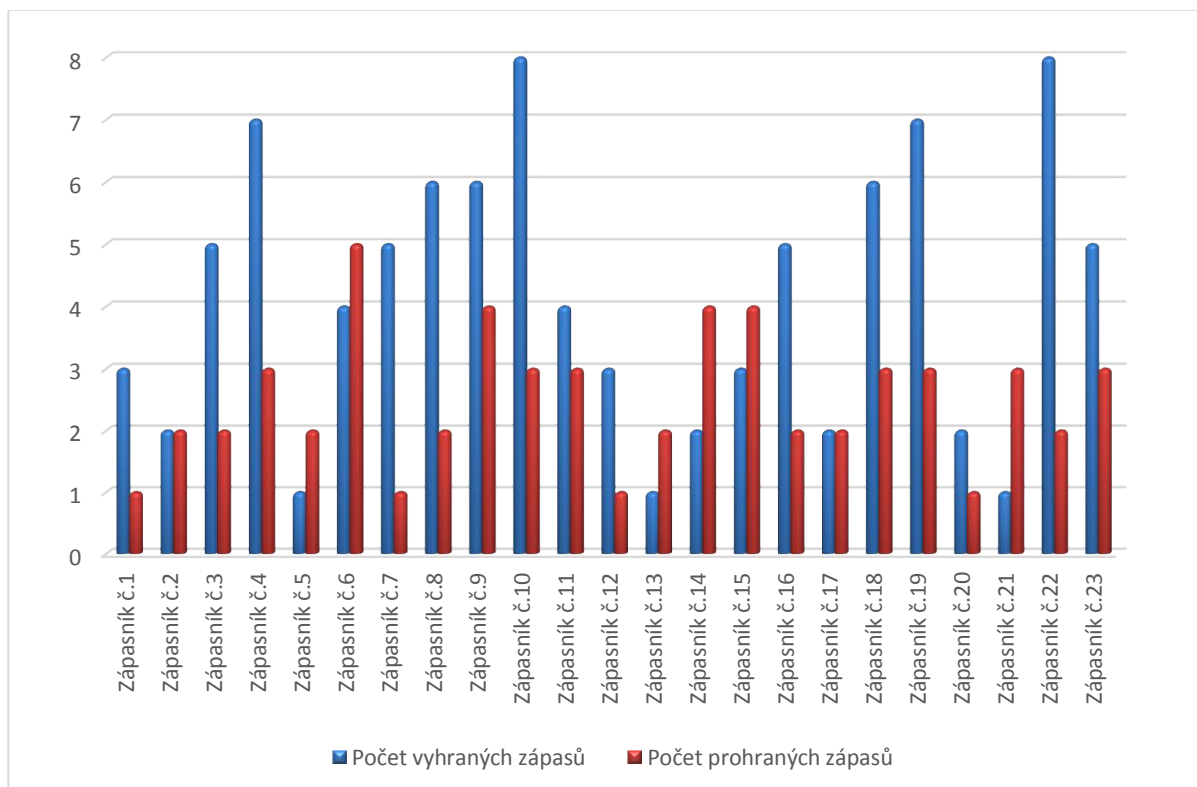
Reprezentativní vzorek zahrnuje 30 zápasníků s dlouholetou praxí v tomto sportu. Pro co nejobektivnější vyhodnocení zápasových příprav mi byly poskytnuty potřebné informace od vybraných zástupců, reprezentantů a zároveň zápasníků ze třech různých klubů. Důležitým faktem je to, že z celkového počtu oslovených zápasníků, jich osm dosáhlo národních či mezinárodních ocenění. Tři z nich jsou čerstvými mistry světa ve třech odlišných váhových kategoriích.



## 6 Výzkumná část

### 1. Jaký je tvůj poměr vyhraných a prohraných zápasů?

Graf č. 1 – Poměr vyhraných a prohraných zápasů u amatérských zápasníků

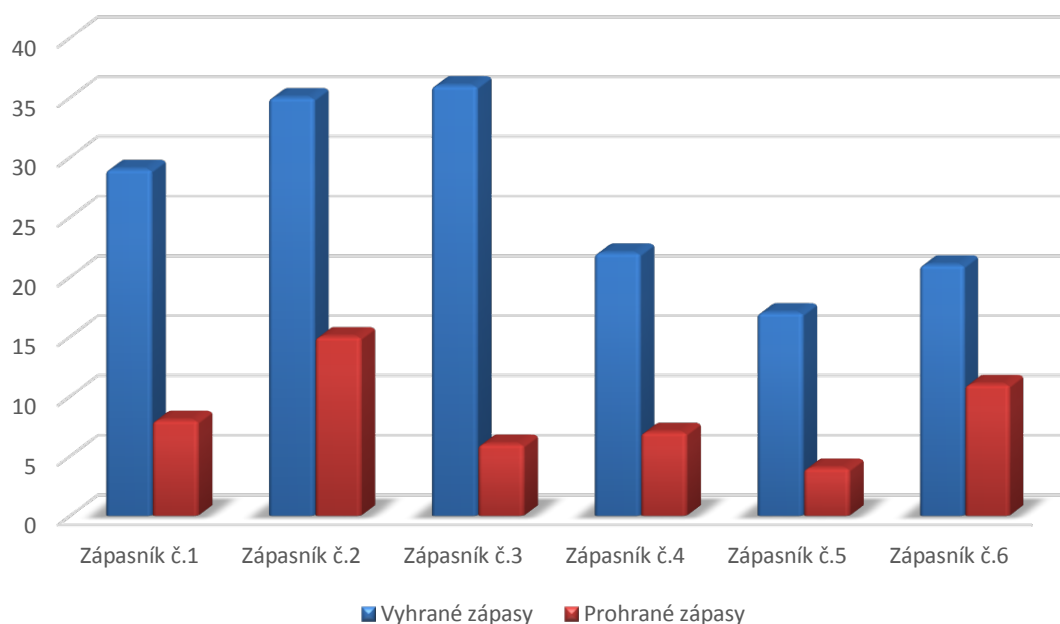


Zdroj Grafu č. 1 - vlastní

Graf znázorňuje poměr vyhraných a prohraných zápasů u jednotlivých amatérských zápasníků. Z grafu vyplývá, že 15 dotázaných má na svém kontě více výher, dva stejný počet výher a proher a pouze 6 respondentů zápasy prohrálo. Z důvodu efektivity porovnávání výsledků nebyla respondentům nabídnuta možnost shodného výsledku zápasu – remízy.

## 2. Jaký je tvůj poměr vyhraných a prohraných zápasů?

Graf č. 2 – Poměr vyhraných a prohraných zápasů u profesionálních zápasníků



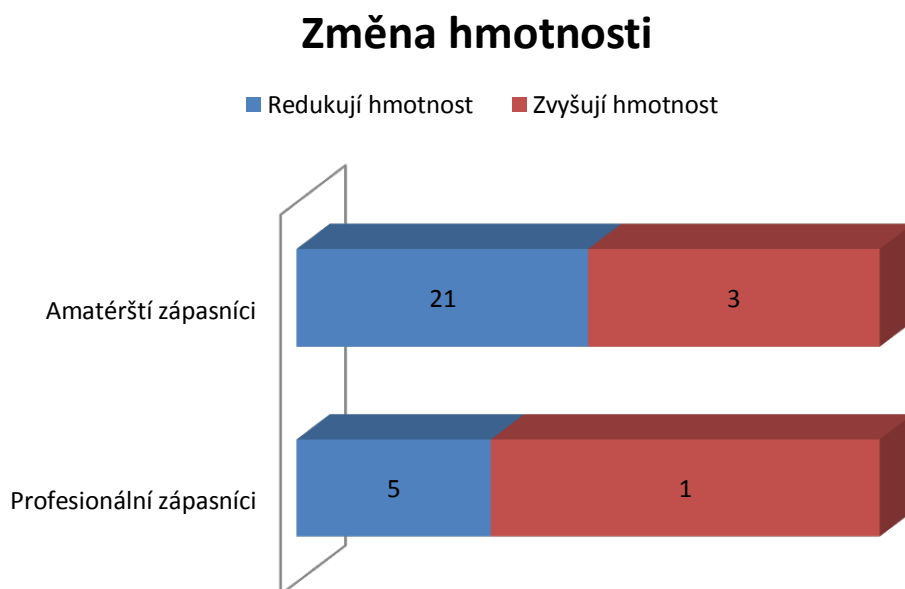
Zdroj Grafu č. 2 – vlastní

Graf znázorňuje poměr vyhraných a prohraných zápasů u jednotlivých profesionálních zápasníků. Všech 6 respondentů uvedlo, že mají více zkušeností s vyhranými zápasy, a to min. o 50 %.

Při porovnávání obou předchozích grafů je patrné, že dotazovaní profesionální zápasníci jsou při zápasech úspěšnější. I přesto, že každý z nich v několika zápasech neuspěl, rozdíl mezi prohranými a vyhranými zápasy je markantnější. Podstatný rozdíl mezi amatérskými a profesionálními zápasníky můžeme také vidět v množství nastoupených zápasů. Zatímco amatérští zápasníci nastoupili do zápasů v řádu dvou desítek, u druhé skupiny jsou to řády až čtyř desítek zápasů. To může být ovlivněno počtem let, během kterých se tomuto sportu věnují, motivací i vzorkem respondentů.

**3. V předzápasovém období spíše tzv. „redukuješ váhu“ (tzn. snižuješ svou hmotnost), nebo „nabíráš“ (tzn. zvyšuješ svou hmotnost)?**

Graf č. 3 – Změna hmotnosti u amatérských a profesionálních zápasníků

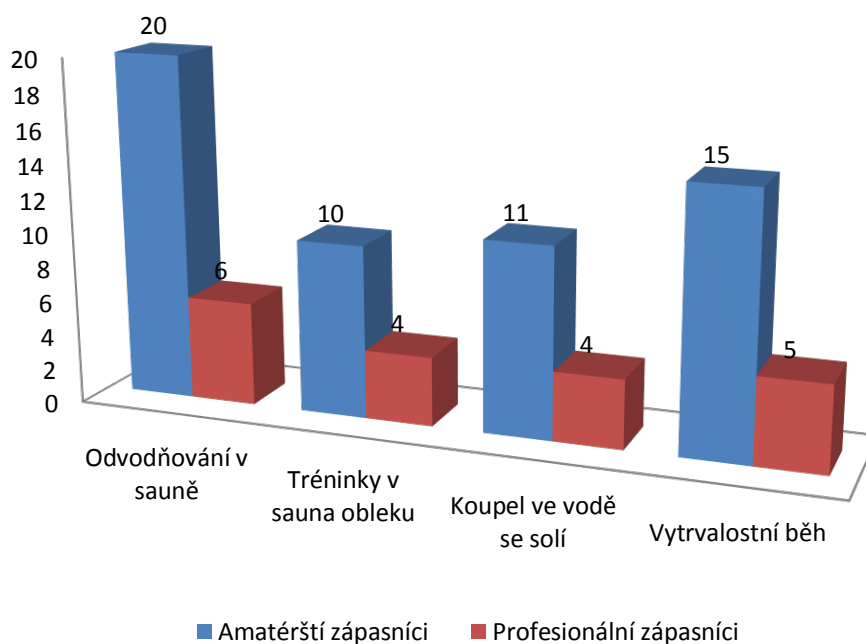


Zdroj Grafu č. 3 – vlastní

Z grafu vyplývá, že 26 dotázaných zápasníků v přípravě na zápas redukuje svoji hmotnost. Zbylí 4 zápasníci volí zvyšování hmotnosti. Někteří z respondentů uvedli jako doplňující, že je nabírání hmotnosti v předzápasové přípravě pouze výjimečné, a to pouze v případě, že ve vlastní váhové kategorii dojde k absenci rovnocenného soupeře. Praxe podložená dotazníkem se shoduje s tvrzením v teoretické části práce.

#### 4. Jaká je tvoje nejosvědčenější metoda pro co nejrychlejší snížení – redukcí hmotnosti?

Graf č. 4 – Metoda pro rychlou redukce hmotnosti

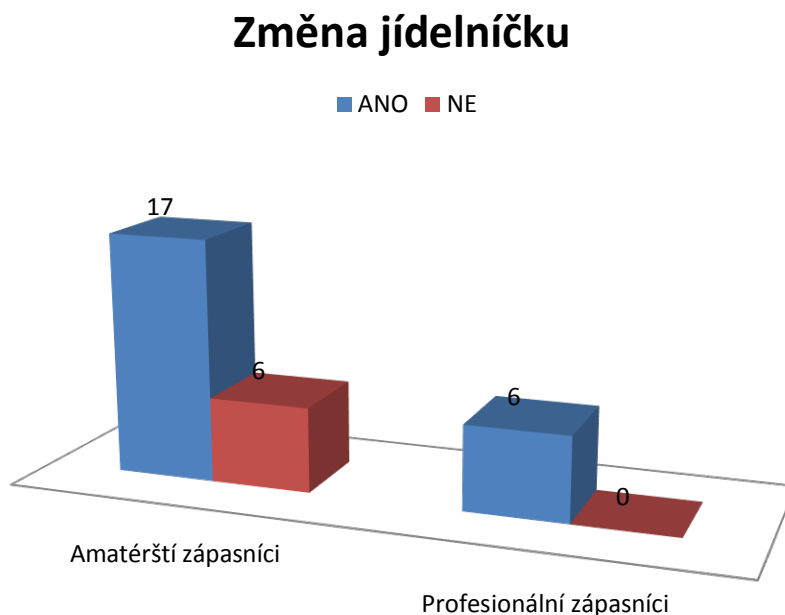


Zdroj Grafu č. 4 – vlastní

U této otázky měli respondenti uvést, jaký volí nejčastěji způsob pro rychlou redukci váhy. Měli možnost uvést více možných odpovědí. Téměř všichni dotázaní (26 hlasů), kteří v předzápasovém období redukují váhu, odpověděli „Odvodňování v sauně“. Další osvědčenou možností úbytku váhy, jak z grafu vyplývá, je vytrvalostní běh (20 hlasů). Naopak nejméně volenou odpovědí byl „trénink v sauna obleku“ (14 hlasů). Sauna oblek není k dispozici ve všech bojových klubech, to může být také důvodem, pro malé množství hlasů.

## 5. Pokud redukuješ hmotnost, měníš jídelníček?

Graf č. 5 – Změna jídelníčku v závislosti na redukci hmotnosti

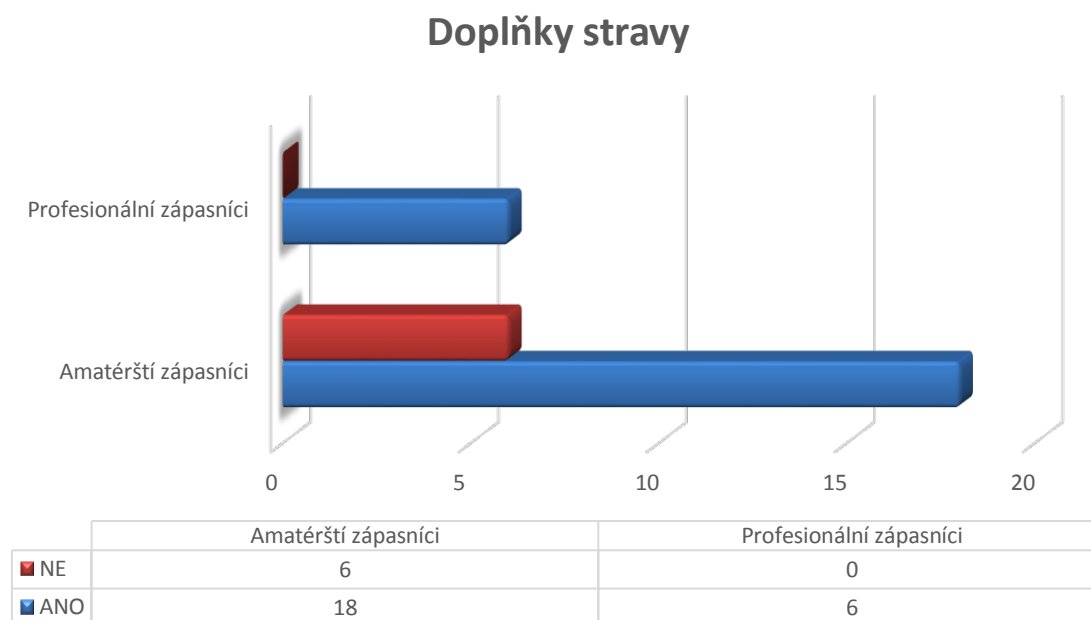


Zdroj Grafu č. 5 – vlastní

V závislosti na redukci váhy mění téměř každý ze zápasníků svůj příjem potravy – jídelníček. Většina zápasníků uvedla, že je nezbytné se vyvarovat jídlům s nadměrným obsahem tuku a rychlých cukrů, což je popsáno i v teoretické části práce. Deset na sobě nezávislých respondentů odpovědělo, že se snaží dodržovat zdravou stravu složenou převážně ze zeleniny a masa. Pro konkrétnější představu změny jídelníčku jsou přidány citace některých odpovědí. „Pokud shazuji váhu, snažím se vyvarovat všem tučným a sladkým jídlům, strava je složená převážně z masa a všech druhů zeleniny, musím však přiznat, že se nevyhýbám ani přílohám jako jsou třeba rýže, bez příjmu sacharidů bych to v takovém tempu, jakém trénuji, nebyl schopen zvládnout.“

## 6. Používáš během přípravy doplňky stravy?

Graf č. 6 – Doplňky stravy

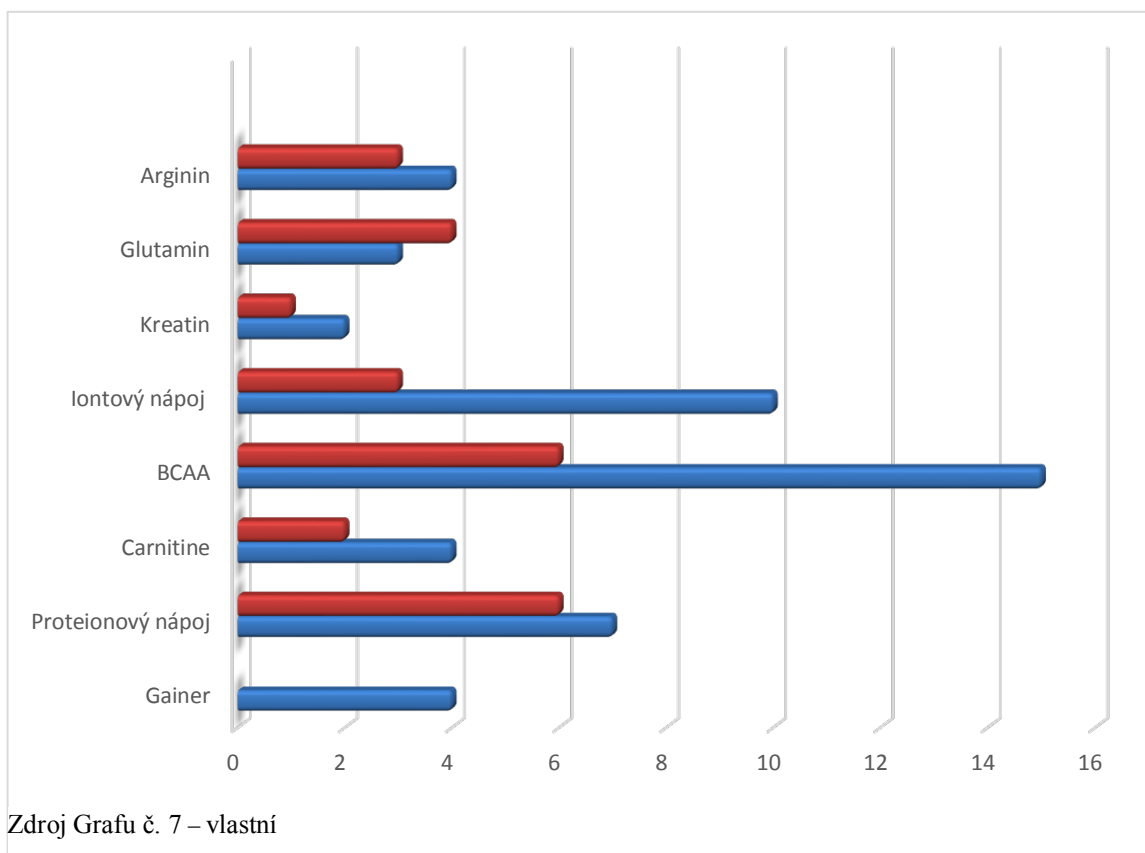


Zdroj Grafu č. 6 – vlastní

V rámci této otázky odpovědělo 24 z 30 dotázaných respondentů, že doplňky stravy jsou nedílnou součástí stravy v předzápasovém období. Zatímco mezi profesionálními zápasníky se nenašel ani jeden, kdo by nepoužíval doplňky stravy, u amatérských závodníků byla zaznamenána odpověď NE osmkrát. Nejčastějším důvodem, proč respondenti neužívají doplňky stravy, byl nedostatek financí.

## 7. Jaké doplňky stravy používáš?

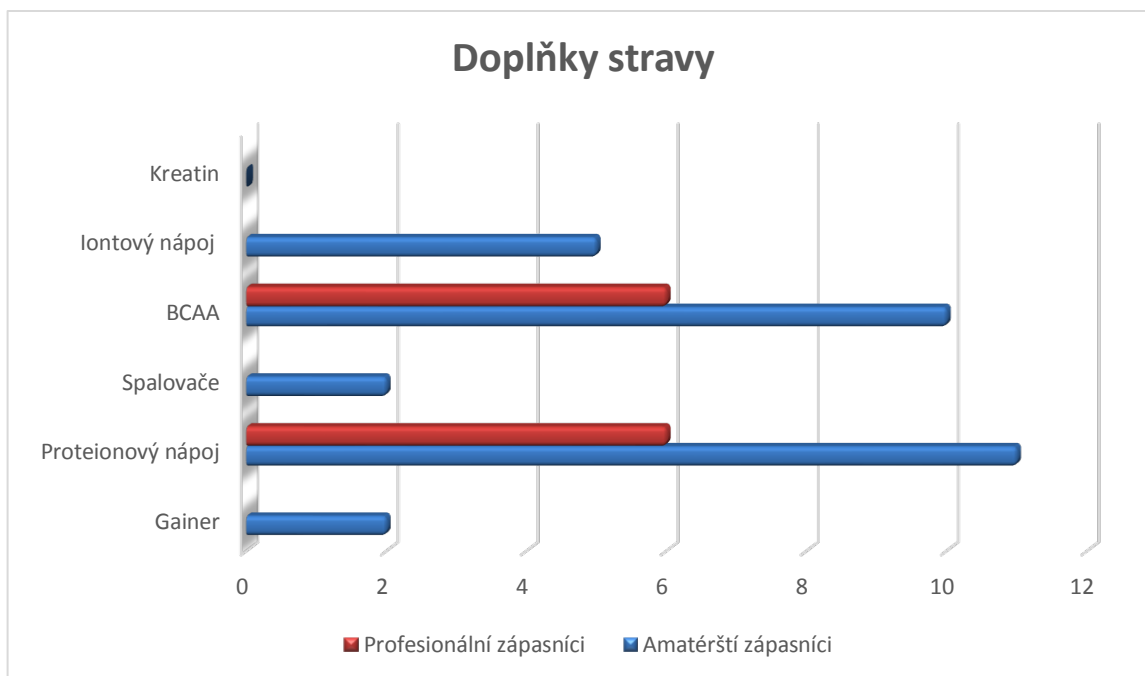
Graf č. 7 – Doplňky stravy



U otázky, jaké doplňky stravy používáš, byla uvedena celá řada doplňků, které pomáhají k lepšímu výkonu v předzápasové přípravě. U této otázky mohli respondenti volit více možností. Nejčastěji uváděným produktem bylo BCAA a následoval proteinový nápoj a iontový nápoj. Doplňky stravy u profesionálních zápasníků se procentuálně vyskytují ve větším množství než u zápasníků na amatérské úrovni. Hlavní důvod je uveden již u předchozího grafu, a to jsou finance. Profesionálové na tyto produkty mohou mít sponzorské peníze nebo slevy v rámci reklam pro dané firmy. Také mají větší motivaci k jejich užívání.

## 8. Jaký z doplňků stravy je pro tebe obzvláště významný?

Graf č. 8 – Doplňky stravy



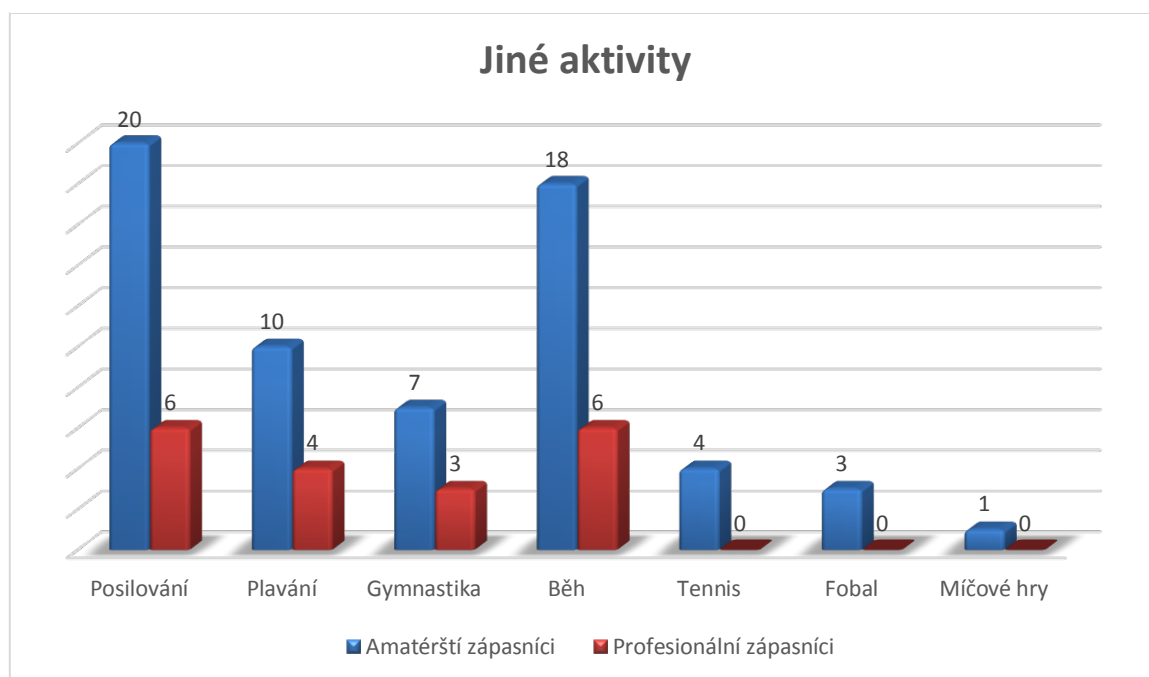
Zdroj Grafu č. 8 – vlastní

Zápasníci měli možnost vybrat ze šesti nejčastějších doplňků stravy. Jako nejčastější odpověď uvedli proteinový nápoj a BCAA. Jedná se o produkty, které u zápasníků zvyšují příjem bílkovin a zároveň napomáhají při regeneraci. Tři respondenti se shodli na názoru, že bez těchto doplňků nelze při jejich fyzickém vytížení udržet plné nasazení. Mezi zápasníky jsou nejméně populární sacharidové přípravky (gainery) a spalovače. Ty jsou podle respondentů příliš drahé a nedosahují zdaleka takových účinků. Tento graf potvrzuje výsledky grafu předešlého.



## 9. Zařazuješ do svého tréninkového plánu i další aktivity? Jaké?

Graf č. 9 – Jiné vykonávané sportovní aktivity během předzápasové přípravy



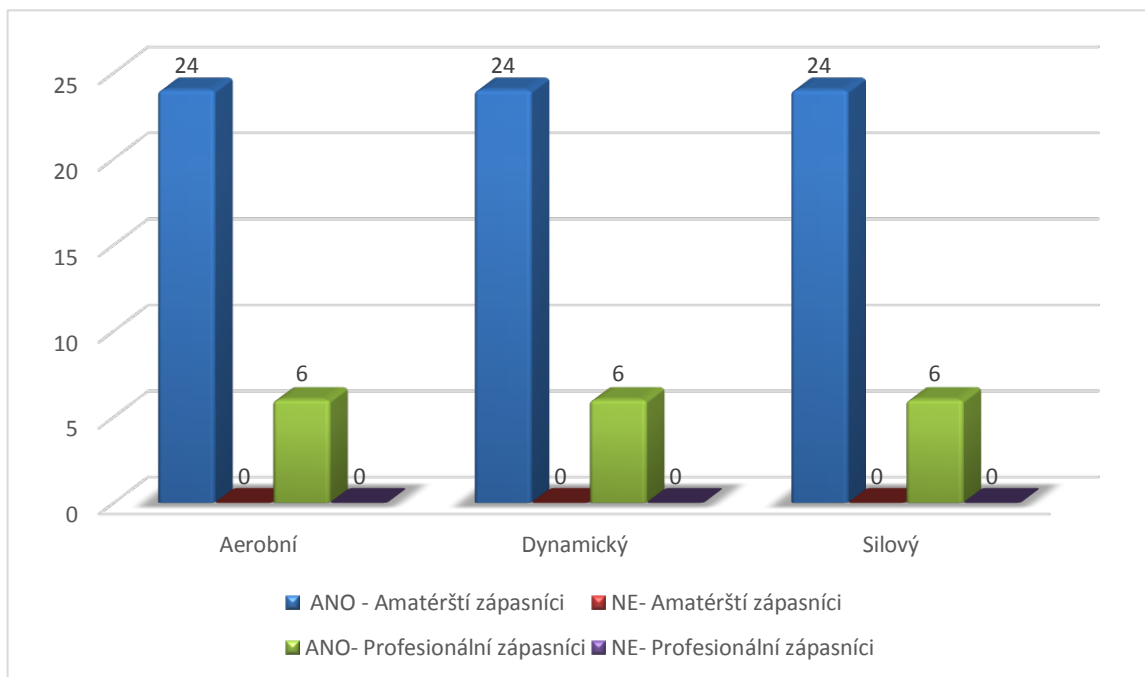
Zdroj Grafu č. 9 – vlastní

Všichni dotázaní odpověděli na tuto otázku kladně. Ačkoli časově nejnáročnější je samotný thajský box, podle respondentů jsou sportovní aktivity, které pomáhají ke zlepšení fyzické kondice také velmi důležité. „Fyzickou zdatnost je nutné zvýšit i jinými aktivitami než jenom thajským boxem, mně se nejvíce osvědčil běh, a to buď běh na delší vzdálenost, anebo běh krátkých úseků s mírným převýšením“. Jeden ze zápasníků také uvedl: „Pokud mimo tréninky thajského boxu navštěvuji i prostory posiloven, mám možnost se zaměřit i na partie, které při tréninku tolik neposílím.“ Jako nejčastější byl uveden právě běh a posilování. Dva profesionální zápasníci dodali, že na profesionální úrovni se příprava bez běhu a posilování neobejde. U amatérských zápasníků je vidět, že mají více prostoru, a mohou tedy prokládat tréninkový plán i méně efektivními aktivitami (pro předzápasovou přípravu), jako je tenis nebo fotbal, zatímco z profesionálů nikdo tyto možnosti ne zvolil.

## 10. Obsahuje tvůj trénink všechny níže uvedené druhy tréninku?

- Aerobní
- Dynamický
- Silový

Graf č. 10 – Druhy tréninků

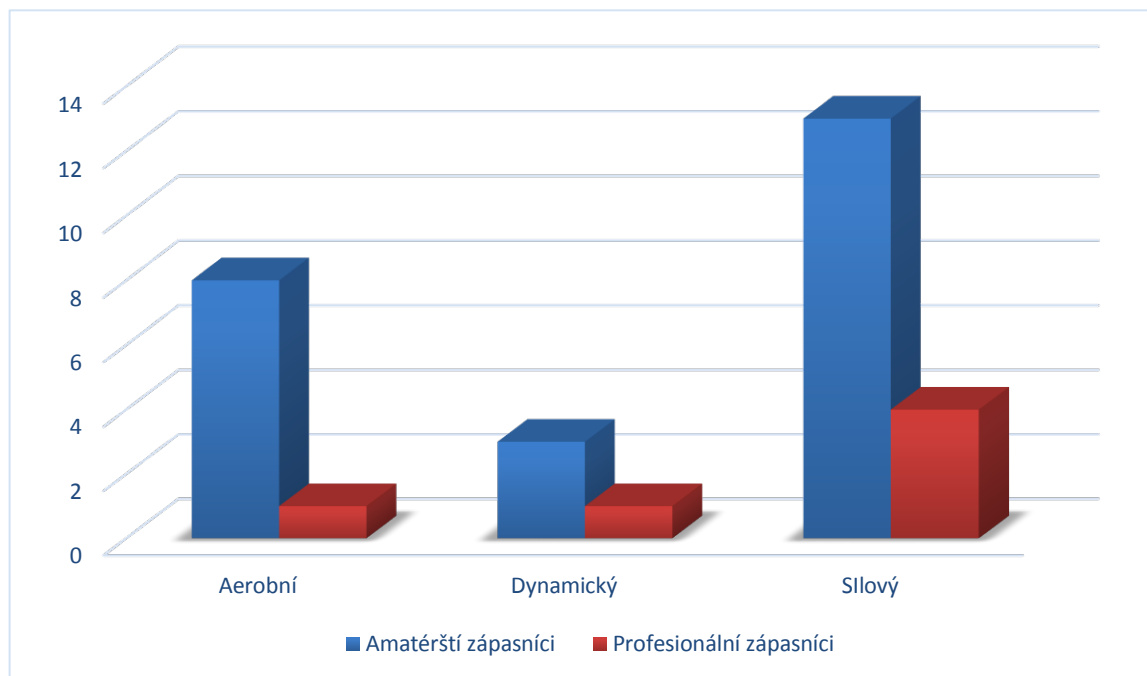


Zdroj Grafu č. 10 – vlastní

Na tuto otázku odpovídali obě skupiny zápasníků stejně. Aerobní, dynamický a silový druh tréninku se vyskytuje v tréninkovém plánu u každého ze zápasníků bez ohledu na to, zda se jedná o profesionálního nebo amatérského zápasníka. Všichni respondenti se shodli na názoru, že každý z uvedených druhů plní svou specifickou funkci v přípravě, a je tak velmi důležitý pro zvýšení fyzické zdatnosti. Jeden ze zápasníků odůvodnil svoje rozhodnutí slovy: „V dnešní době je konkurence tak veliká a zároveň tak silná, že není možné vynechat ani jeden z těchto druhů.“

## 11. Který z uvedených druhů tréninků preferuješ nejvíce?

Graf č. 11 – Druhy tréninků

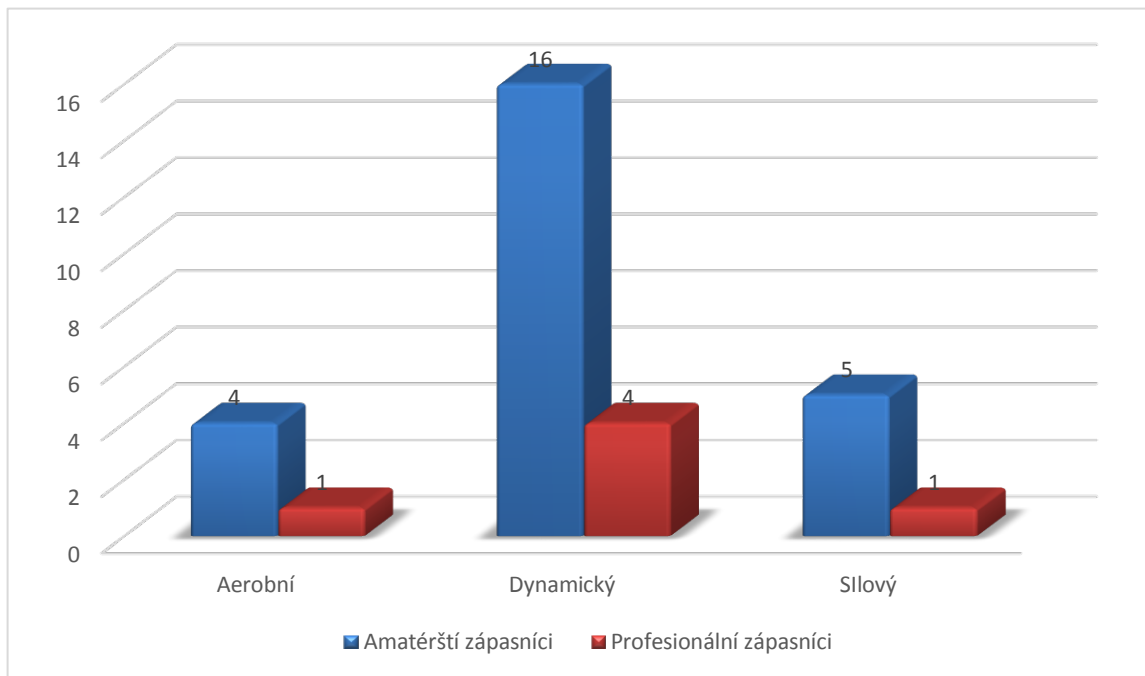


Zdroj Grafu č. 11 – vlastní

Z grafu vyplývá, že nejoblíbenějším druhem tréninku je pro amatérské zápasníky silový trénink (13 odpovědí). Několik zápasníků (8) uvedlo jako nejoblíbenější druh aerobní trénink. Jeden z profesionálů dodal: „Aerobní mě baví nejvíce, protože si můžu vyzkoušet různé techniky pomalu a správně, a hlavně se moc nezadýchám.“ Mezi respondenty byli i tací, kteří jasně upřednostňují silový druh tréninku nad aerobním. Jeden z nich odůvodnil svou odpověď slovy: „Když boxuji 3x 1,5 minuty, tak si to víc užiji, nemusím nad provedenou kombinací tolik přemýšlet. Radši budu boxovat 1,5 minuty na plno a tvrdě než tři minuty na vytrvalost.“ Další zápasník z řad profesionálů uvedl, že právě dynamický trénink preferuje nejvíce. Cituji jeho slova: „Mám nejlepší pocit z tréninku, který je zaměřen na dynamiku, ačkoli je i pro mě nejnáročnější, baví mě do toho dát své maximum.“

## 12. Který z uvedených druhů si myslíš, že je nejnáročnější?

Graf č. 12 – Druhy tréninků

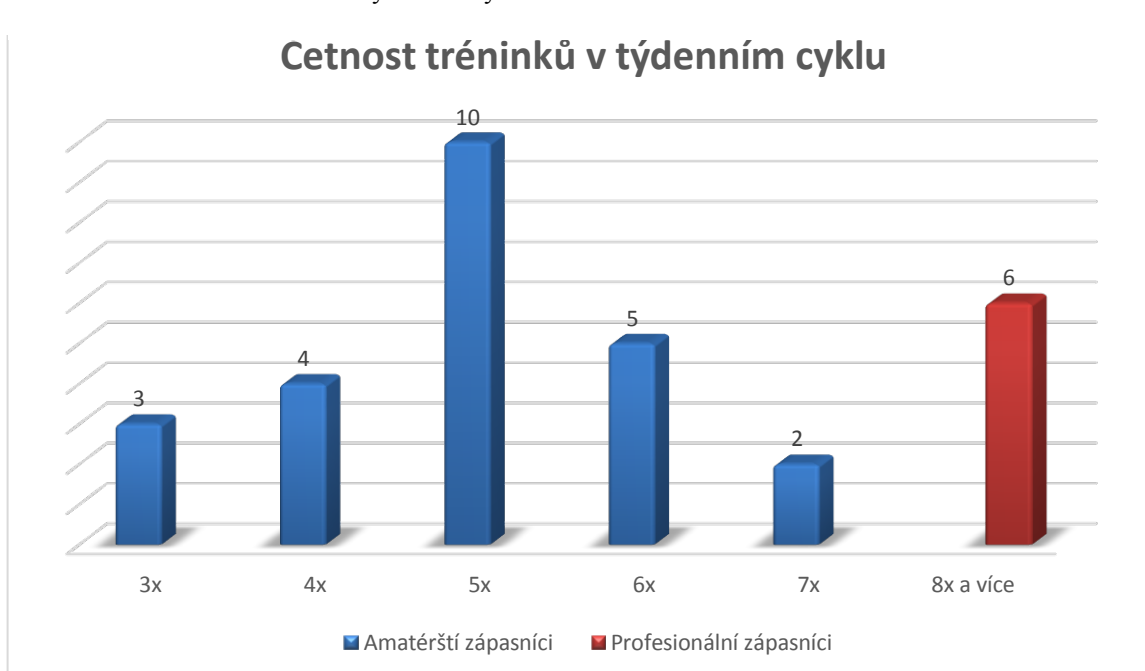


Zdroj Grafu č. 12 – vlastní

Na rozdíl od předchozí otázky, kdy se názory na oblíbenost jednotlivých druhů tréninků různily, u této otázky se shodlo 20 zápasníků z obou skupin, že nejnáročnější druh tréninku je dynamický. V průběhu dynamického tréninku musí totiž zápasníci vynaložit co nejvíce úsilí po středně dlouhou dobu.

**13. Jaká je četnost tréninkových jednotek v týdenním cyklu? (tzv. Kolikrát týdně trénuješ?)**

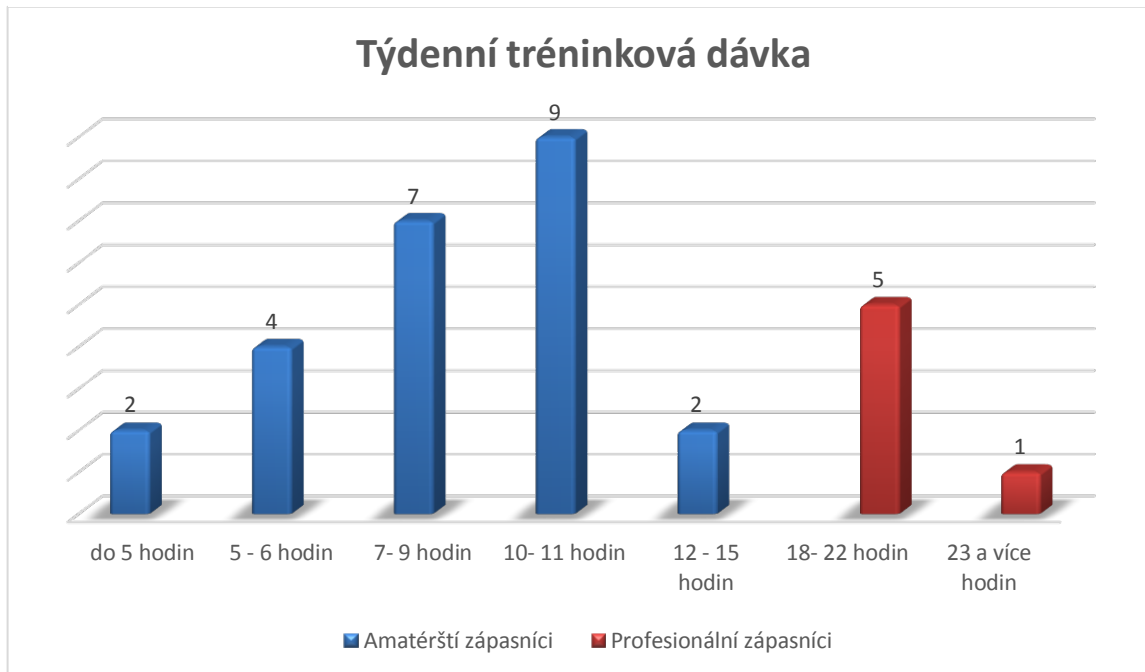
Graf č. 13 – Četnost tréninků v týdenním cyklu



Na tomto grafu je velmi přehledně znázorněné, že zatímco amatérským zápasníkům stačí trénink 3x až 7x v týdnu, profesionální zápasníci trénují všichni minimálně osmkrát v týdnu. Respondenti z amatérské skupiny samozřejmě nemají tolik času, který by mohli věnovat tréninku. Pro druhou skupinu zápasení představuje nejen zábavu, ale i obživu a zápasy jsou náročnější než při amatérských zápasech, proto se tréninkům musí věnovat o dost více.

#### 14. Jaká je týdenní tréninková dávka (v hodinách)?

Graf č. 14 – Týdenní tréninková dávka

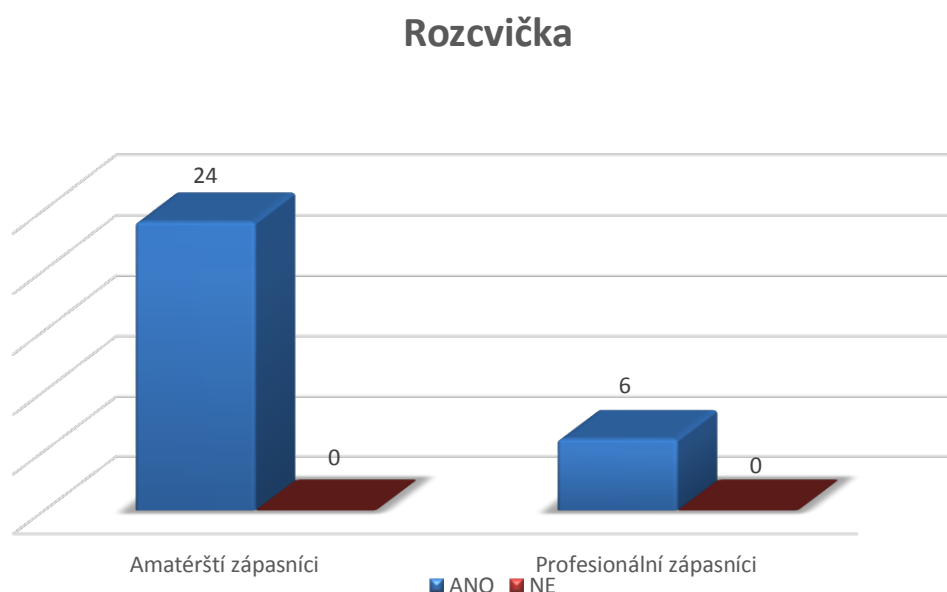


Zdroj Grafu č. 14 – vlastní

Tento graf potvrzuje výpovědi respondentů, je zde však ještě markantnější rozdíl v počtu odtrenovaných hodin. Amatérští zápasníci trénují nejvíce (16 respondentů) v rozmezí od 7 do 11 hodin v týdnu. Profesionálové 18 až 22 hodin. V některých případech tedy mohou profesionálové odtrenovat až dvojnásobný počet hodin za týden.

## 15. Je součástí tvého tréninku rozcvička?

Graf č. 15 – Rozcvička

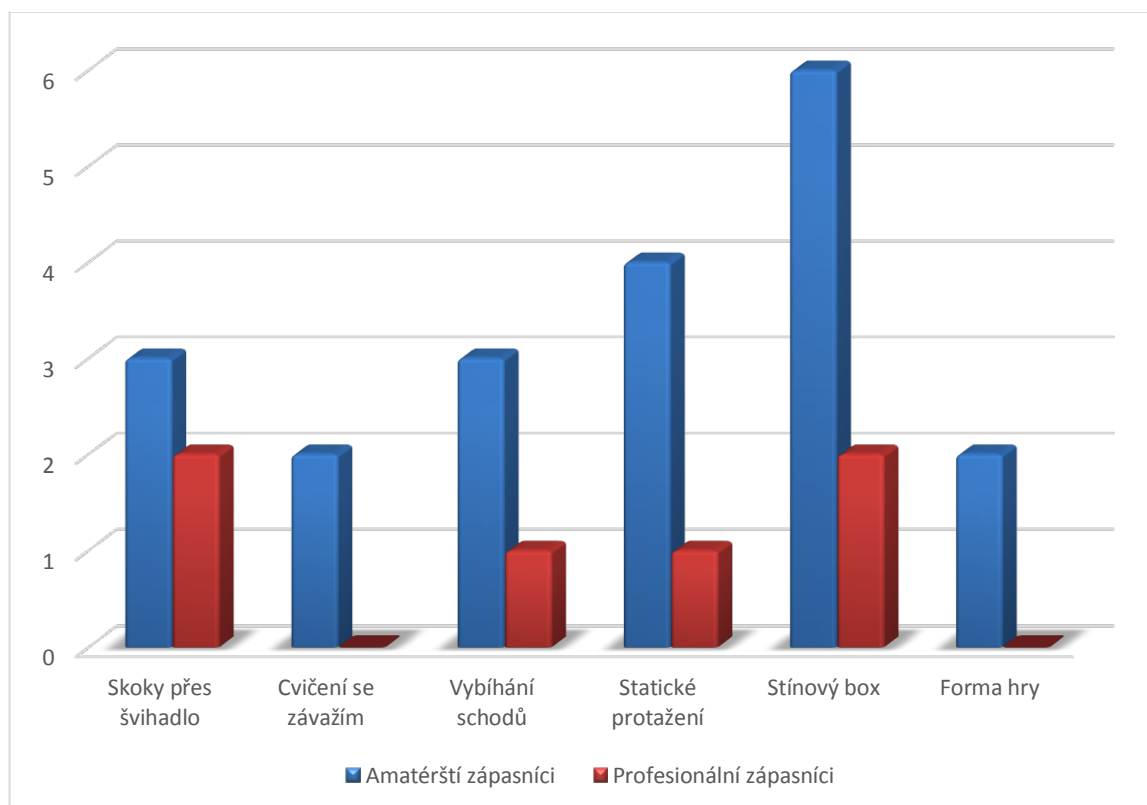


Zdroj Grafu č. 15 – vlastní

Podle odpovědí z dotazníku vyplývá, že rozcvička je nedílnou součástí v tréninkovém cyklu u všech zápasníků (30 respondentů). Tyto výpovědi potvrzují i obecně platné pravidlo, že je před kterýmkoliv cvičením důležité zahřát svaly a protáhnout je.

## 16. Jaký cvik si myslíš, že je pro tebe během rozcvičky obzvlášť důležitý?

Graf č. 16 – Cvičení užívaná během rozcvičky



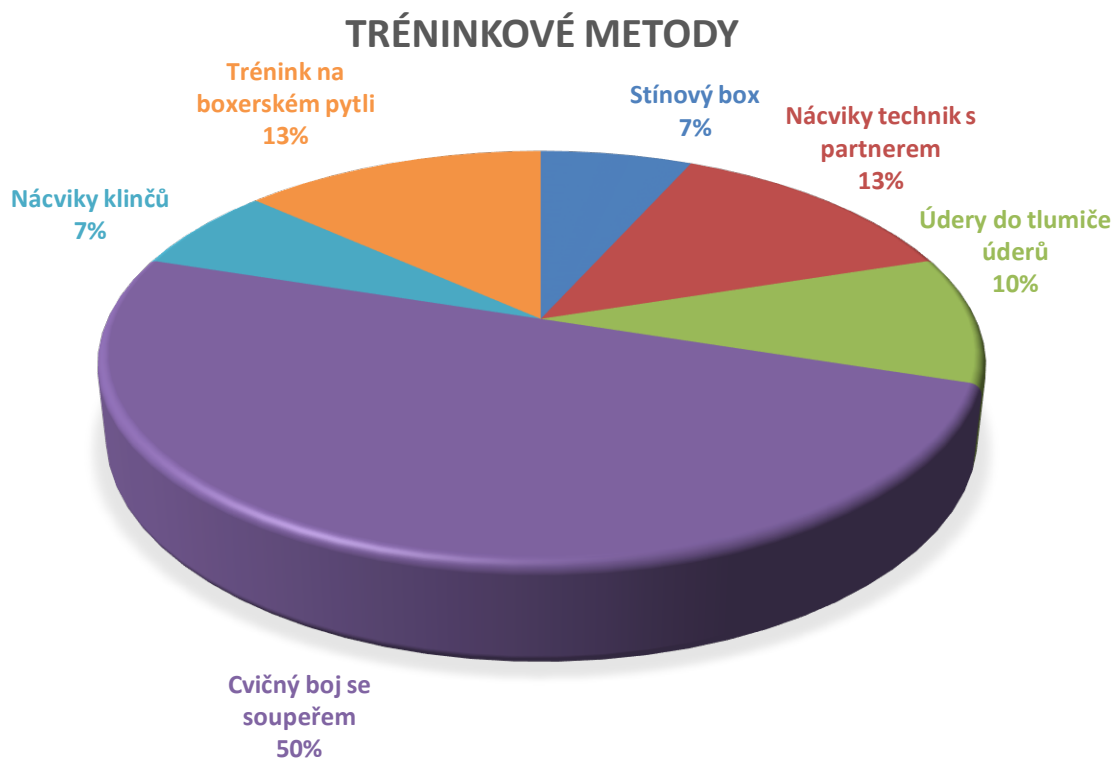
Zdroj Grafu č. 16 – vlastní

Respondenti měli uvést cvik, který je pro ně v rámci rozcvičky nejpřínosnější. Nejvíce respondentů odpovědělo, že stínový box (8respondentů). Na dalších dvou oblíbených cvicích se shodlo 5 respondentů, jednalo se o skoky přes švihadlo a statické protažení. Je vidět, že pro amatérské zápasníky jsou důležité všechny nabízené cviky, profesionální zápasníci se shodli pouze na čtyřech důležitých prvcích, a to skocích přes švihadlo, vybíhání schodů, statickém protažení a stínovém boxu.



**17. Jaká tréninková metoda je podle tvého názoru v thajském boxu nejdůležitější?**

Graf č. 17 – Tréninkové metody

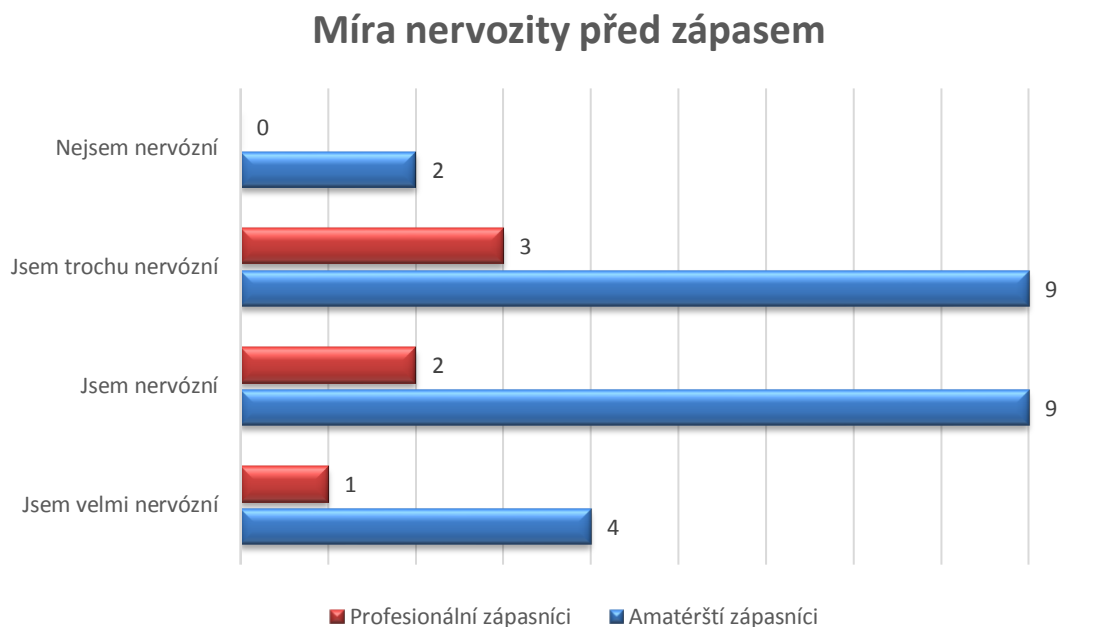


Zdroj Grafu č. 17 – vlastní

Respondenti dostali na výběr ze šesti nejčastěji užívaných tréninkových metod. Jejich úkolem bylo zvolit metodu, o které si myslí, že je nejdůležitější v přípravě na zápas v thajském boxu. Více než polovina všech respondentů (50 %) považuje za nejdůležitější pro přípravu na zápas cvičný boj se soupeřem. Další důležité prvky (pro 13 % respondentů u obou odpovědí) jsou údery do tlumiče úderů a nácvik technik s partnerem.

## 18. Do jaké míry jsi před zápasem nervózní?

Graf č. 18 – Míra nervozity před zápasem



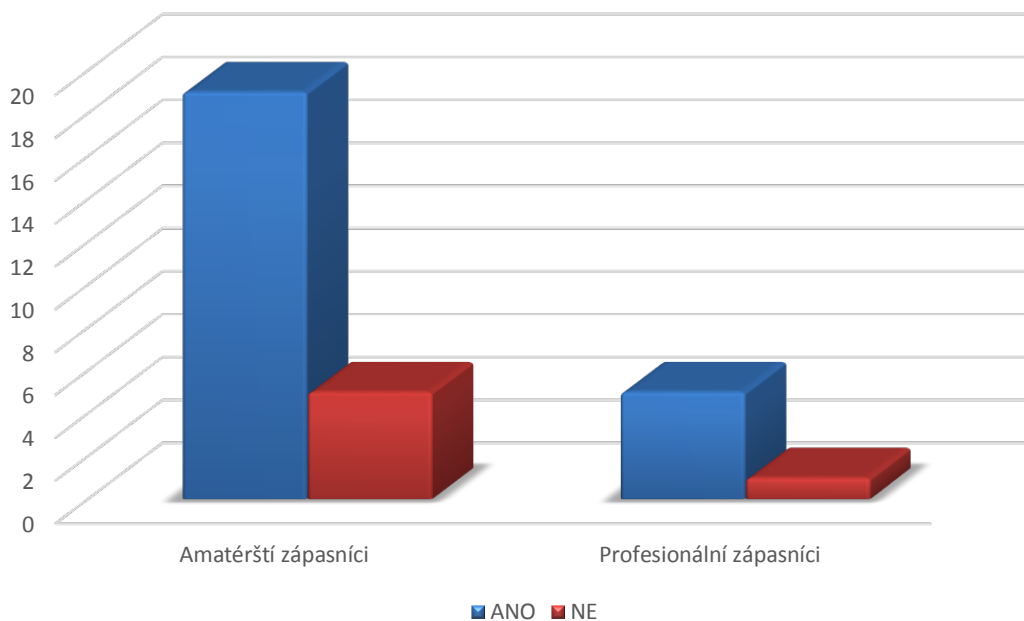
Zdroj Grafu č. 18 – vlastní

Stejný počet odpovědí z řad amatérských zápasníků byl zaznamenán u možností „Jsem trochu nervózní“ a „Jsem nervózní“. Zajímavá je výpověď dvou amatérských respondentů, kteří odpověděli, že nejsou vůbec nervózní, neboť by se dalo očekávat, že tuto odpověď budou volit spíše profesionálové, kteří mají už mnoho zápasů za sebou a mají také více zkušeností. Na druhé straně je možné, že tuto odpověď zvolili proto, že pro ně není důležitá výhra, ale účast v zápase. Důvod k nervozitě by mohli mít ale i z důvodu strachu o své zdraví apod. U této otázky je dobré poznamenat, že každý vnímá míru nervozity jinak, někdo mohl zvolit odpověď „Jsem trochu nervózní“ a před zápasem se projevuje stejně nervózně jako ten, který označil odpověď „Jsem velmi nervózní“. Jde však o to, jak se samotní zápasníci cítí.

Jeden profesionální závodník poznamenal, že když začínal zápasit, vybral by s jistotou možnost „Jsem velmi nervózní“, nicméně postupem času z něj nervozita opadla.

## 19. Hraje u tebe nervozita velkou roli v zápase?

Graf č. 19 – Vliv nervozity v zápase



Zdroj Grafu č. 19 – vlastní

Z grafu vyplývá, že nervozita hraje v zápase jednu z největších rolí. Na tomto tvrzení se shodlo 19 z 24 amatérských zápasníků a u profesionálních sportovců to byl pouze jeden, kdo zvolil možnost NE. Míra nervozity se odvíjí od absolvovaných zápasů, zkušeností, psychického a fyzického rozpoložení zápasníka, ale i od toho, který soupeř na zápasníka čeká a o jak důležitý zápas se jedná.

## 20. Jaká z tréninkových složek má největší vliv na připravenost do zápasu?

Graf č. 20 – Připravenost do zápasu u amatérských zápasníků



Zdroj Grafu č. 20 – vlastní

Graf znázorňuje, která ze složek pro amatérské zápasníky má největší vliv na připravenost do zápasu. Více než polovina zápasníků (13 respondentů) volila jako nejdůležitější kondiční přípravu. Osm dotazovaných je pak nejvíce ovlivňováno psychologickou složkou. To potvrzují předešlé grafy věnující se roli nervozity v zápase a před ním.

Graf č. 21 – Připravenost do zápasu u profesionálních zápasníků



Zdroj Grafu č. 21 – vlastní

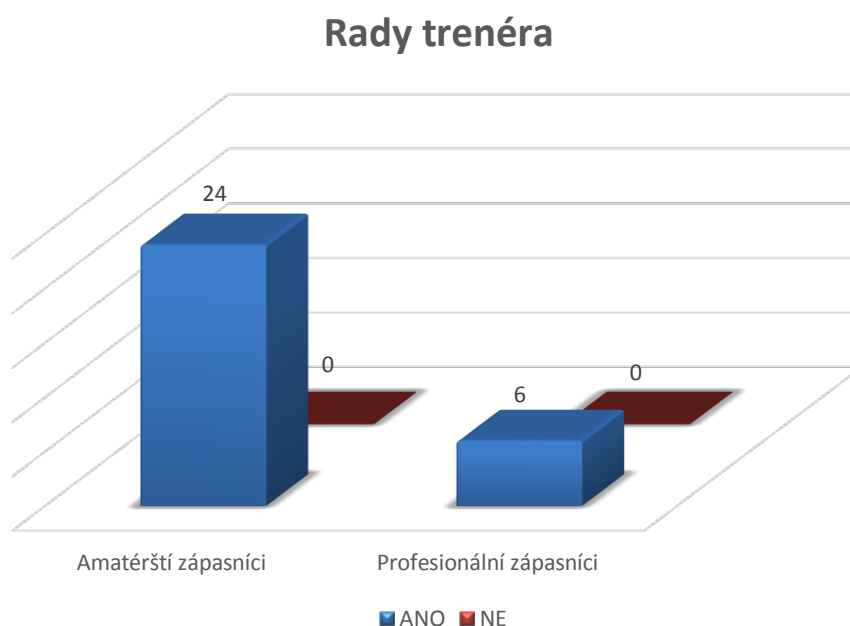
Zápasníci měli za úkol vybrat, jaká z tréninkových složek má největší vliv na připravenost do zápasu. I u této skupiny se v polovině případů shodli na odpovědi „Kondiční příprava“.

Téměř stejné procento odpovědí (v porovnání s amatérskými zápasníky) bylo zaznamenáno u odpovědi „Psychologická příprava.“

U obou skupin zápasníků byla nejvíce zaznamenána odpověď „Kondiční příprava“. Právě kondiční příprava má podle 50 % respondentů největší vliv na připravenost zápasníka do zápasu. Jeden z oslovených uvedl „Kondice je základ, od ní se všechno odvíjí, pokud není kondice, tak se pak druhou půlku zápasu jen plácáte a to, že umíte techniku nebo máte naplánovanou taktiku je k ničemu, když na její provedení není síla“. Dodal také, že nejefektivnější metodou pro rozvoj kondiční složky je běh.

## 21. Zlepšují tvoji koncentraci, motivaci a odhodlanost k zápasu rady trenéra?

Graf č. 22 – Rady trenéra



Zdroj Grafu č. 22 – vlastní

V poslední otázce měli zápasníci vybrat z možností ANO/NE, zda si myslí, že koncentraci, motivaci a odhodlanost zlepšují rady trenéra. Podle slov několika zápasníků jsou rady trenéra

prvním krokem k vítěznému zápasu. Jeden z dotázaných tvrdí: „Motivační řeč trenéra dokáže velmi často obrátit celý průběh zápasu!“

## 7 Diskuze

V praktické části mé bakalářské práce jsem se zabýval výzkumem a porovnáním výpovědí dvou skupin zápasníků – amatérských a profesionálních. Jelikož jsem se snažil oslovit zápasníky, kteří dosahují nejvyšších kvalit v tomto sportu, bylo vypracování poměrně časově náročné, zejména vzhledem k rozsahu dotazníků. Přesto si výsledků, které jsem tímto výzkumem získal, nesmírně cením a zároveň jsem si velice dobře vědom jejich výpovědní hodnoty. Výzkum probíhal na základě dotazníku, který jsem si posléze osobně od zápasníků vybral. Některé dotazníky byly doplněny o ústní komentář. Jak amatérští, tak i profesionální zápasníci byli velice otevření a ochotní podělit se o všechny informace, které jsem ke své práci potřeboval.

Na základě odpovědí respondentů lze vyvodit nejefektivnější předzápasovou přípravu.

**Změna hmotnosti** se v předzápasovém období týká téměř každého zápasníka. Hlavním důvodem jsou **váhové kategorie**, ve kterých zápasníci zápasí. Nedílnou součástí přípravy thajských boxerů je **sportovní výživa**, jež umožňuje zápasníkům dosahovat lepších výkonů. Nejčastěji užívanými suplementy v předzápasovém období jsou **BCAA a proteinové nápoje**. Uvedené doplňky by se tedy v předzápasové přípravě měly vyskytovat. Napomáhají jak rychlé regeneraci, tak i udržení svalové hmoty. Pokud zápasník redukuje svoji hmotnost, je na základě odpovědí stěžejní **změna jídelníčku**. Závodník by se měl vyvarovat potravinám s vysokým obsahem tuků a sacharidů a spíše by měl do svého denního příjmu zařadit potraviny s vysokým množstvím bílkovin – všechny druhy ryb, hovězí, vepřové či kuřecí maso. Zápasníci doporučovali do svého jídelníčku zařadit i co nejvíce zeleniny a ovoce. Z dotazníku vyplývá, že nejosvědčenější metodou pro rychlou redukci hmotnosti je návštěva saunových prostorů, ve kterých dochází k odvodnění, což vede ke ztrátě až několika kilogramů. V části tréninkové se musí zápasník věnovat **všem třem typům tréninku** – aerobnímu, dynamickému, silovému. Každý ze zmíněných druhů vede k **lepší fyzické výkonnosti**, která se posléze projeví v samotném zápase. Podle respondentů má právě fyzická zdatnost největší vliv na připravenost do zápasu. V období přípravy na zápas by měl amatérský zápasník trénovat kolem **deseti hodin týdně**. V tomto případě platí heslo „**čím více, tím lépe**“. Základem pro dosažení technické zdatnosti a fyzické výkonnosti jsou speciální tréninkové metody – stínový box. Pro co nejvyšší efektivitu přípravy jsou do tréninkového cyklu zařazovány všechny zmíněné tréninkové metody. Největší pozornost by

se přitom měla věnovat **cvičnému boji se soupeřem**, aby si zápasníci mohli vyzkoušet dosud osvojené techniky i v reálném boji. Dále je potřeba zařadit do tréninkového plánu mimo tréninků thajského boxu i jiné aktivity, jako je **běh a posilování v posilovnách**. Thajský box se řadí mezi psychicky náročné sporty, při kterých nervozita hraje stěžejní roli. Zápasník totiž může být do zápasu připraven po fyzické stránce velmi dobře, ale pokud není vyrovnan se svým psychickým stavem a není dostatečně do zápasu motivován, odrazí se to na jeho výkonu. Proto je zapotřebí věnovat zvláštní pozornost psychologické složce přípravy. Důležitou roli v přípravě i v samotném zápase hrají **radý trenéra**.

Před zahájením výzkumu jsem si naformuloval konkrétní hypotézy, které nyní mohu potvrdit či vyvrátit.

### **7.1. Verifikace vs. falzifikace hypotéz**

**Hypotéza č. 1: *Předpokládám, že nejpoužívanějším doplňkem stravy u profesionálních i amatérských zápasníků jsou BCAA.***

Na základě výsledků dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že se námi stanovená hypotéza potvrdila. 70 % dotázaných označilo BCAA jako nejpoužívanější doplněk stravy. Mimo BCAA je také mezi zápasníky velmi populární proteinový nápoj. K ověření této hypotézy nám posloužila otázka č. 7.

**Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že více než 80 % amatérských zápasníků trénuje alespoň o 10 hodin v týdnu méně než zápasníci na profesionální úrovni.***

Výsledky dotazníkového šetření nám prokázaly, že se stanovená hypotéza nepotvrdila. Prokázalo se, že pouze 54 % amatérských zástupců trénuje alespoň o deset hodin méně než profesionální zápasníci. Ověřit tuto hypotézu nám pomohla otázka č. 14.



**Hypotéza č. 3: *Předpokládám, že více než 60 % zápasníků označí dynamický druh tréninku jako nejnáročnější.***

Na základě výzkumného šetření lze konstatovat, že se hypotéza č. 3 potvrdila. Více než 66 % zápasníků považuje dynamický trénink za nejnáročnější. K těmto závěrům nás vedou odpovědi na otázku č. 12.

**Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že více než 70 % zápasníků zvolí jako nejvýznamnější tréninkovou metodu, metodu cvičného boje se soupeřem.***

Na základě výzkumného šetření lze konstatovat, že u hypotézy č. 4 nedošlo k potvrzení. Pouze 50 % dotázaných považuje metodu cvičného boje v tréninkové přípravě za tu nejdůležitější. Domnívám se, že důvodem může být mé subjektivní vnímání této metody, kterou osobně pokládám za nejvíce rozdílnou a nejnáročnější v porovnání s ostatními metodami, které se vyskytují i v bezkontaktních sportech. K ověření této hypotézy nám pomohla otázka č. 17.

## 8 Závěry

Cílem této bakalářské práce bylo popsat, analyzovat a následně vyhodnotit na základě odpovědí respondentů ideální předzápasovou přípravu thajského boxera. Dále pak analyzovat přípravu thajského boxera na amatérské a profesionální úrovni a porovnat jejich specifika.

Na základě výsledků našeho výzkumného šetření můžeme formulovat následující závěry:

**Závěr č. 1:** Nejužívanějším doplňkem stravy u profesionálních a amatérských thajských boxerů jsou aminokyseliny BCAA – a to v 70 %. Této popularitě se těší zejména z důvodu ochrany svalové hmoty, lepší regeneraci a nárůstu svalstva a síly. Z výzkumu vyplynulo, že druhým nejpoužívanějším produktem je mezi zápasníky proteinový nápoj.

**Závěr č. 2:** Thajští boxeři na amatérské úrovni trénují v porovnání s profesionálními thajskými boxery v týdenním cyklu méně hodin, ale ne o tolik, jak předpokládala hypotéza (80 %), ale pouze v 54 % případů.

**Závěr č. 3:** Jako nejnáročnější druh tréninku byl nejčastěji uváděn dynamický trénink – a to v 67 % odpovědí. 67 % respondentů se shodlo na názoru, že dynamický druh tréninku je v porovnání se silovým a aerobním tréninkem náročnější. Zbylé dva druhy tréninků vyhodnotilo pouze 33 % zápasníků jako nejnáročnější.

**Závěr č. 4:** Nejvýznamnější tréninkovou metodou v thajském boxu je cvičný boj se soupeřem (sparring). Ačkoli se hypotéza nepotvrdila, více než polovina zápasníků uvedla, že je cvičný boj se soupeřem v rámci thajského boxu tím hlavním.

Mohu konstatovat, že vypracováním úkolů jsem splnil cíl bakalářské práce. Studii jsem rozšířil o ideální předzápasovou přípravu v thajském boxu. Tímto způsobem jsem mohl porovnávat předzápasovou přípravu amatérských a profesionálních zápasníků. Práci je možné využít pro další výzkumy zabývající se tématem předzápasové problematiky v thajském boxu, případně specifickými obou kategorií zápasníků. Bakalářská práce si klade za smysl přispět k rozšíření informací o předzápasové přípravě v tomto sportovním odvětví a napomohla k prohloubení mých znalostí v thajském boxu a také k ověření nových postupů i k rozvoji trenérských zkušeností v bojových sportech.

## 9 Seznam použitých informačních zdrojů

1. REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0444-8.
2. REBAC, Zoran. *Traditional Burmese boxing: ancient and modern methods from Burma's training camps*. Boulder: Paladin Press, c2003. ISBN 1581603959.
3. KULŠTEJN, Michal. *Sacharidové vlny: cyklování sacharidů pro účinné odbourávání tuků*. Praha: Erasport, 2015. ISBN 978-80-905685-2-5.
4. GABRIEL, Martin. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0030-9.
5. SLUKA, Tomáš. *Profesionální sportovec: (právní a ekonomické aspekty)*. Praha: Havlíček Brain Team, 2007. ISBN 978-80-903609-5-2.
6. Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]. Dotisk. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0607-9.
7. NONNEMACHER, Klaus. *Jak dokonale zvládnout kickbox*. Praha: Grada, 2009. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2836-0.
8. DELP, CH. *Muay-thai basics*. Berkley: 2005. ISBN 18-978-1-58394-140-9.
9. HRON, T.: *Sportovní příprava v thajském boxu po přechodu do vyšší váhové kategorie*. Bakalářská práce (vedoucí p. Reguli) Masarykova Universita, Brno, 2008
10. HRON, T.: *Kondiční příprava v thajském boxu*. Diplomová práce (vedoucí p. Cacek) Masarykova Universita, Brno, 2010
11. MORAVEC, Roman. *Teória a didaktika športu*. 1. vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2004. ISBN 8089075223.

12. ZATSIORSKY, Vladimír M. a William J. KRAEMER. *Silový trénink: praxe a věda*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3261-2
13. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
14. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0.
15. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
16. BURDA, Michal. *Metody pedagogického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012. ISBN 978-80-7435-204-1.
17. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.
18. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
19. REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport*. Vyd. 3. Přeložil Eva POKORNÁ. Praha: Naše vojsko, 2011. ISBN 978-80-206-1209-0.
20. KLEINER, Susan M. a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Fitness výživa: Power Eating program*. 2. vyd. Přeložil Daniela STACKEOVÁ. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5289-1.
21. MACH, Ivan. *Doplňky stravy: jaké si vybrat při sportu i v každodenním životě*. Praha: Grada, 2012. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4353-0.
22. CLARK, Nancy. *Sportovní výživa*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4655-5.

23. SKUTIL, Martin. Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

### 9.1. Internetové zdroje

24. POLZER, Jiří. Muay Thai – Thajský box: Od vzniku po současnost. | *Aktin.cz* | *internetový magazín o sportu, fitness, zdraví a výživě* [online]. Aktin Redakce [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost>
25. STRECK, Ladislav. Historie Muay Thai – MUAY THAI Olomouc. *Muay Thai Olomouc* [online]. Olomouc, 2008 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.mt-olomouc.cz/historie-muay-thai/>
26. C.M.T.A. - o nás. *Www.czechmuaythai.cz* [online]. 2008 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.czechmuaythai.cz/o-asociaci>
27. JENNETT, Sheila. Full Contact Sport | definition of Full Contact Sport by Medical dictionary. *Medical-dictionary.thefreedictionary.com* [online]. 2008 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Full+Contact+Sport>
28. VACEK, Pavel. Silový trénink pro fightery od Rosse Enamaita | Blog Extrifit.cz. *Extrifit.cz* [online]. 2005 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.extrifit.cz/cs/blog/clanok/silovy-trenink-pro-fightery-od-rosse-enamaita>
29. MACHÁČEK, Petr. Muay Thai – historie a současnost. *Hanuman Gym Praha* [online]. Praha, 2008 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.hanumangym.eu/clanky.php?aid=3>
30. FORMÁNEK, Jiří. Tréninková jednotka – struktura (fyziologie). *Www.trenink.com - portál fotbalových trenérů pro všechny věkové kategorie bez rozdílu výkonnosti* [online]. 2006 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.trenink.com/index.php/vzdlavani-trener-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/481-treninkova-jednotka-struktura-fyziologie>

31. JAHN, Aaron. How Long Does it Take to Become a Professional Fighter. *Muay Thai Scholar* [online]. 2015 [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.muaythaischolar.com/professional-fighter/>

## **10 Seznam tabulek**

Tabulka 1 – Váhové kategorie.....	16
Tabulka 2 – Tří denní průběh amatérského zápasníka.....	27
Tabulka 3 – Třídenní průběh profesionálního zápasníka .....	28

## 11 Seznam grafů

Graf č. 1 – Poměr vyhraných a prohraných zápasů u amatérských zápasníků .....	40
Graf č. 2 – Poměr vyhraných a prohraných zápasů u profesionálních zápasníků .....	41
Graf č. 3 – Změna hmotnosti u amatérských a profesionálních zápasníků .....	42
Graf č. 4 – Metoda pro rychlou redukce hmotnosti .....	43
Graf č. 5 – Změna jídelníčku v závislosti na redukci hmotnosti .....	44
Graf č. 6 – Doplnky stravy .....	45
Graf č. 7 – Doplnky stravy .....	46
Graf č. 8 – Doplnky stravy .....	47
Graf č. 9 – Jiné vykonávané sportovní aktivity během předzápasové přípravy .....	48
Graf č. 10 – Druhy tréninků .....	49
Graf č. 11 – Druhy tréninků .....	50
Graf č. 12 – Druhy tréninků .....	51
Graf č. 13 – Četnost tréninků v týdenním cyklu .....	52
Graf č. 14 – Týdenní tréninková dávka .....	53
Graf č. 15 – Rozcvička .....	54
Graf č. 16 – Cvičení užívaná během rozcvičky .....	55
Graf č. 17 – Tréninkové metody .....	56
Graf č. 18 – Míra nervozity před zápasem .....	57
Graf č. 19 – Vliv nervozity v zápase .....	58
Graf č. 20 – Připravenost do zápasu u amatérských zápasníků .....	59
Graf č. 21 – Připravenost do zápasu u profesionálních zápasníků .....	59
Graf č. 22 – Rady trenéra .....	60



## 12 Přílohy

### Příloha 1: Vzor použitého dotazníku

# Dotazník pro zápasníky

Pozn.:

Kde je možné vybrat (ANO/NE) nebo jednu z možností, prosím, zakroužkuj.

Kde je možné doplnit, odpověz, prosím, na otázku.

1. Do jaké skupiny zápasníků by ses zařadil?

- Amatér
- Profesionál

2. Jak dlouho se thajským boxem aktivně zabýváš?

.....

3. Předcházela tomuto sportu podobná aktivní činnost: (box, judo atd.)?

.....

4. V jaké váhové kategorii zápasíš?

.....

5. Jaký je tvůj poměr vyhraných a prohraných zápasů?

.....

6. Jakých největších úspěchů si v tomto bojovém sportu dosáhl?

.....

7. V předzápasovém období spíše tzv. „redukuješ váhu“ (tzn., snižuješ svou hmotnost), nebo „nabíráš“ (tzn., zvyšuješ svou hmotnost)?

- Redukuji svou hmotnost
- Zvyšuji svou hmotnost

8. Jaká je Tvoje nejosvědčenější metoda pro co nejrychlejší snížení – redukci hmotnosti?

- Odvodňování v sauně
- Tréninky v sauna obleku
- Koupel v horké vodě se solí
- Vyrvalostní běh

9. Pokud redukuješ hmotnost, měníš jídelníček?

ANO/NE

- Co do svého jídelníčku zařazuješ?

- .....
- Zařazuješ v tomto období do svého jídelníčku zdravou stravu?

ANO/NE

- Konzumuješ v tomto období tučná jídla?

ANO/NE

10. Používáš během přípravy doplňky stravy?

ANO/NE

11. Zdá se ti, že doplňky stravy mají velký vliv na zlepšení tvé fyzické zdatnosti?

ANO/NE

12. Jaké doplňky stravy používáš?

- Gainer (ano/ne)
- Arginin (ano/ne)
- Glutamin (ano/ne)
- Kreatin (ano/ne)
- Iontový nápoj (ano/ne)
- BCAA (ano/ne)
- Carnitine (ano/ne)
- Proteinový nápoj (ano/ne)
- Gainer (ano/ne)

13. Jaký z doplňků stravy je pro tebe obzvláště významný?

- Kreatin
- Iontový nápoj
- BCAA
- Carnitine
- Proteinový nápoj
- Gainer

14. Zařazuješ do svého tréninkového plánu i další aktivity? Jaké?

ANO/NE

15. Obsahuje tvůj trénink všechny níže uvedené druhy?

1. Aerobní (dlouhá, rozvržená kola se středně tvrdými údery)

ANO/NE

2. Dynamický (středně dlouhá kola s maximální frekvencí)

ANO/NE

3. Silový (kratší kola, tvrdší rány)

ANO/NE

➤ Který z uvedených druhů tréninků preferuješ nejvíce?

.....

➤ Který z uvedených druhů si myslíš, že je nejnáročnější?

.....

16. Jaká je četnost tréninkových jednotek v týdenním cyklu? (tzv. Kolikrát týdně trénuješ?)

➤ 3x

➤ 4x

➤ 5x

➤ 6x

➤ 7x

➤ 8x a více

17. Má trénink v průběhu dne více fází?

ANO/NE

18. Jaká je týdenní tréninková dávka (v hodinách)?

- Méně než 5 hodin
- 5-6 hodin
- 7-9 hodin
- 10-11 hodin
- 12-15 hodin
- 18-22 hodin
- Více než 23 hodin

19. Je součástí tvého tréninku rozcvička?

ANO/NE

20. Jaký cvik si myslíš, že je pro tebe během rozcvičky obzvlášť důležitý?

- Skoky přes švihadlo
- Cvičení se závažím
- Vybíhání schodů
- Statické protažení
- Stínový box
- Forma hry

21. Jaká tréninková metoda je podle Tvého názoru v thajském boxu nejdůležitější?

- Stínový box
- Trénink na boxerském pytli
- Nácviky klinčů
- Nácviky technik s partnerem
- Údery do tlumiče úderů
- Cvičný boj se soupeřem

22. Do jaké míry jsi před zápasem nervózní?

- Jsem velmi nervózní
- Jsem nervózní
- Jsem trochu nervózní
- Nejsem nervózní

23. Hraje u Tebe nervozita velkou roli v zápase?

ANO/NE

24. Jaká z tréninkových složek má největší vliv na připravenost do zápasu?

- Psychologická příprava
- Kondiční příprava
- Taktická příprava

25. Zlepšují tvoji koncentraci, motivaci a odhodlanost k zápasu rady trenéra?

ANO/NE

26. Je ještě něco důležitého, co bys chtěl dodat, sdělit nebo doplnit?

.....

**Děkuji mnohokrát!**